

Bölcshódés (1-3 év)	Hétfő 2025.01.20.	Kedd 2025.01.21.	Szerda 2025.01.22.	Csütörtök 2025.01.23.	Péntek 2025.01.24.
Reggeli	-Erdei gyümölcsös tea -Sertéspárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) S:2,8, E:350,0, ZS:21,8, T:8,1, F:15,2, CH:23,9, C:7,6, Ca:65,7	-Tej (L) -Kuglóf (G, L, T, K) S:0,4, E:249,0, ZS:9,4, T:5,1, F:9,7, CH:30,8, C:12,8, Ca:240,0	-Málna-csipke Tea -Olasz felvágott (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) S:1,8, E:225,0, ZS:10,2, T:0,8, F:7,2, CH:23,8, C:8,6, Ca:65,7	-Meggy-berkenye Tea -Tonhalkrém (H, L) -Korpás rúd (G) S:1,4, E:338,0, ZS:7,0, T:1,5, F:13,4, CH:53,8, C:8,1, Ca:0,5	-Citromos tea -Tojáskrém (T, L, M, Z) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) S:1,2, E:207,0, ZS:9,8, T:2,9, F:7,9, CH:20,0, C:4,3, Ca:73,5
Tízórai	-Almalé S:0,0, E:70,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:17,1, C:17,1, Ca:0,0	-Limonádé S:0,0, E:64,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:15,5, C:15,1, Ca:0,8	-Ananászlé S:0,0, E:63,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:15,0, C:15,0, Ca:0,0	-Erdei gyümölcsös tea S:0,0, E:25,0, ZS:0,7, T:0,1, F:0,7, CH:5,5, C:5,4, Ca:0,2	-Narancslé-100% S:0,0, E:56,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:13,4, C:13,4, Ca:0,0
Ebéd	-Őszi zöldségleves (Z, M, G, T) -Kelkáposzta főzelék (G, Z, M) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M) -Alma S:1,1, E:427,0, ZS:18,1, T:0,1, F:19,9, CH:44,8, C:3,6, Ca:102,8	-Paradicsomleves (G, T) -Panírozott dinók (G, L, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs -Banán S:0,9, E:1 363,0, ZS:19,7, T:1,1, F:45,5, CH:193,2, C:84,9, Ca:100,9	-Karalábéleves (G, T) -Vadas tokány (L, G, M, Z, T, O, S, K) -Tészta köret (G, T) -Alma S:1,1, E:557,0, ZS:17,3, T:1,6, F:21,5, CH:80,2, C:9,8, Ca:56,5	-Almaleves (L, G) -Borsos tokány (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Főtt burgonya -Narancs S:1,3, E:394,0, ZS:10,6, T:1,6, F:16,7, CH:53,4, C:12,2, Ca:49,9	-Gombaleves (G, T) -Karalábéfőzelék (L, G) -Csirke nuggets (G, Z) -Alma S:4,9, E:243,0, ZS:8,5, T:1,0, F:6,9, CH:34,8, C:3,7, Ca:78,8
Uzsonna	-Jogobella gyümölcsös ivójoghurt (L) S:0,1, E:80,0, ZS:1,0, T:0,0, F:2,4, CH:14,4, C:0,7, Ca:97,7	-Natúr sajtkrém (L) -Rozskenyér (G) S:0,1, E:123,0, ZS:1,8, T:0,9, F:4,1, CH:22,0, C:0,6, Ca:50,0	-Zala felvágott -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) S:0,7, E:242,0, ZS:15,7, T:0,8, F:5,6, CH:17,0, C:2,2, Ca:65,5	-Csemege szalámi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) S:0,1, E:171,0, ZS:5,9, T:0,5, F:7,0, CH:21,5, C:0,3, Ca:5,6	-Kenőmájas (O, M) -Korpás zsemle (G) S:1,8, E:293,0, ZS:6,1, T:2,5, F:10,4, CH:47,2, C:1,4, Ca:2,5
Összesen	S:4,0, E:927,0, ZS:40,9, T:8,2, F:37,5, CH:100,1, C:29,0, Ca:266,3	S:1,4, E:1 798,0, ZS:30,9, T:7,1, F:59,3, CH:261,5, C:113,5, Ca:391,7	S:3,7, E:1 087,0, ZS:43,3, T:3,2, F:34,3, CH:136,1, C:35,6, Ca:187,6	S:2,7, E:929,0, ZS:24,2, T:3,8, F:37,8, CH:134,2, C:26,0, Ca:56,2	S:7,9, E:798,0, ZS:24,4, T:6,4, F:25,2, CH:115,3, C:22,8, Ca:154,8

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (g)
Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2025.01.27.	Kedd 2025.01.28.	Szerda 2025.01.29.	Csütörtök 2025.01.30.	Péntek 2025.01.31.
Reggeli	-Tej (L) -Lekváros kenyér (G, L)	-Epres tea -Natúr vajkrém -Korpás zsemle (G)	-Birsalma-eper tea -Körözött (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Tej (L) -Kakaós csiga kelt (G, T, L)	
	S:0,2, E:181,0, ZS:8,4, T:4,7, F:7,5, CH:18,6, C:9,5, Ca:243,9	S:1,2, E:305,0, ZS:5,0, T:0,2, F:8,7, CH:54,3, C:1,4, Ca:2,2	S:1,4, E:192,0, ZS:6,0, T:3,2, F:10,0, CH:24,2, C:9,0, Ca:104,6	S:0,0, E:349,0, ZS:8,7, T:4,5, F:13,1, CH:53,3, C:21,2, Ca:274,7	
Tízórai	-Almalé	-Limonádé	-Narancslé-100%	-Epres tea	
	S:0,0, E:70,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:17,1, C:17,1, Ca:0,0	S:0,0, E:64,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:15,5, C:15,1, Ca:0,8	S:0,0, E:56,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:13,4, C:13,4, Ca:0,0	S:0,0, E:30,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,1, CH:7,1, C:0,0, Ca:0,9	
Ebéd	-Tarhonyaleves (Z, M, G, T) -Parajfőzelék (L, G) -Főtt tojás (T) -1/2 adag burgonya -Banán	-Burgonyakrémleves (Z, G) -Stefánia vagdalt (G, L, T, O, M, S, K) -Párolt rizs -Alma	-Szárzabb leves csipetkével (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Almás Fahéjas Gombóc (G) -Narancs	-Húsleves (Z, G, L, T, O, M, S, K) -Főtt hús -Meggy mártás (G, L, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs	
	S:0,7, E:486,0, ZS:10,9, T:1,0, F:26,9, CH:73,6, C:16,6, Ca:195,9	S:2,6, E:589,0, ZS:12,8, T:0,6, F:21,3, CH:96,5, C:1,4, Ca:30,7	S:0,0, E:78,0, ZS:4,6, T:0,5, F:0,5, CH:10,8, C:8,1, Ca:0,0	S:1,0, E:716,0, ZS:23,0, T:1,6, F:48,7, CH:84,2, C:21,6, Ca:60,1	
Uzsonna	-Gépsonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Alma -Túró Rudi (L, F, O, D)	-Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Fokhagymás tejfölös kifli (G, L, O)	
	S:0,7, E:180,0, ZS:8,2, T:0,8, F:7,6, CH:17,0, C:1,9, Ca:71,6	S:0,1, E:404,0, ZS:18,2, T:13,0, F:10,2, CH:51,4, C:37,0, Ca:89,5	S:1,3, E:211,0, ZS:10,1, T:5,3, F:11,3, CH:17,2, C:2,1, Ca:245,5	S:0,0, E:34,0, ZS:1,5, T:0,0, F:0,6, CH:4,2, C:1,1, Ca:0,0	
Összesen	S:1,7, E:917,0, ZS:27,5, T:6,5, F:42,0, CH:126,4, C:45,1, Ca:511,4	S:3,9, E:1362,0, ZS:36,0, T:13,8, F:40,3, CH:217,7, C:54,9, Ca:123,1	S:2,8, E:537,0, ZS:20,6, T:8,9, F:21,8, CH:65,5, C:32,5, Ca:350,1	S:1,1, E:1128,0, ZS:33,1, T:6,1, F:62,3, CH:148,8, C:44,0, Ca:335,7	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (g)
Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezám
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek