

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2024.05.06.	Kedd 2024.05.07.	Szerda 2024.05.08.	Csütörtök 2024.05.09.	Péntek 2024.05.10.
<b>Reggeli</b>	-Kakaós rizsital -Tarja felvágott -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Retek,póréhagyma,zöldhagyma	-Rizsital -Zala felvágott -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Retek, hónapos	-Citromos tea -Csülök felvágott -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Paradicsom	-Rizsital -Méz 20 g -Margarinos rozskenyér (G)	-Vaníliás rizsital -Sült sonka -Rozskenyér (G) -Paprika
	S:0,7, E:321,0, ZS:6,9, T:1,6, F:9,9, CH:46,8, C:5,0, Ca:16,5	S:0,0, E:164,0, ZS:2,9, T:0,0, F:4,3, CH:29,7, C:0,3, Ca:0,5	S:0,2, E:311,0, ZS:1,9, T:0,2, F:5,4, CH:62,1, C:21,6, Ca:0,0	S:0,5, E:291,0, ZS:3,2, T:0,6, F:8,4, CH:47,1, C:9,8, Ca:0,0	S:0,2, E:215,0, ZS:1,5, T:0,2, F:3,6, CH:39,8, C:6,2, Ca:0,0
<b>Tízórai</b>	-Mandarin	-Alma, friss	-Banán	-Alma, friss	-Mandarin
	S:0,0, E:41,0, ZS:0,7, T:0,0, F:0,6, CH:8,8, C:8,1, Ca:20,7	S:0,0, E:28,0, ZS:0,4, T:0,0, F:0,4, CH:6,3, C:5,4, Ca:5,4	S:0,0, E:52,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,6, CH:12,1, C:10,0, Ca:55,0	S:0,0, E:28,0, ZS:0,4, T:0,0, F:0,4, CH:6,3, C:5,4, Ca:5,4	S:0,0, E:41,0, ZS:0,7, T:0,0, F:0,6, CH:8,8, C:8,1, Ca:20,7
<b>Ebéd</b>	-Lecsős sertésszelet (G) -Párolt rizs	-Natúr sertés szelet diéta (G) -Burgonyafőzelék tejmentes (G)	-Paradicsomleves tojásmentes (G) -Rakott kelkáposzta tej-tojásmentes (G)	-Fokhagymás flekken diéta (G) -Sárgarépa főzelék tejmentes (G)	-Tárkonyos raguleves /sertés/ tej- tojásmentes (G, Z) -Aranygaluska, házi tej-, tojásmentes (G, D)
	S:1,0, E:328,0, ZS:10,3, T:0,2, F:15,7, CH:40,8, C:0,7, Ca:7,7	S:1,5, E:264,0, ZS:7,9, T:0,0, F:14,3, CH:32,0, C:0,0, Ca:10,3	S:2,0, E:351,0, ZS:14,8, T:4,1, F:10,5, CH:29,3, C:3,5, Ca:10,4	S:1,7, E:257,0, ZS:12,9, T:0,0, F:12,6, CH:20,9, C:4,8, Ca:29,7	S:1,1, E:457,0, ZS:15,4, T:2,6, F:12,7, CH:56,9, C:7,9, Ca:51,1
<b>Uzsonna</b>	-Puding tejmentes -Abonett (2 db)	-Lekváros rozskenyér (G)	-Tonhalkrém (paradicsomos) rozskenyér (H, G) -Uborka	-Főtt virsli allergénmentes -Rozskenyér (G) -Paradicsom	-Pogácsa tej-, tojásmentes (házi) (G, S)
	S:0,3, E:282,0, ZS:2,8, T:0,4, F:3,6, CH:51,6, C:9,8, Ca:0,0	S:0,0, E:205,0, ZS:0,5, T:0,0, F:3,5, CH:45,6, C:22,8, Ca:0,0	S:0,4, E:164,0, ZS:3,2, T:0,5, F:5,6, CH:26,1, C:3,2, Ca:9,1	S:1,0, E:207,0, ZS:9,2, T:3,6, F:7,3, CH:22,3, C:0,2, Ca:0,5	S:1,5, E:169,0, ZS:1,8, T:0,2, F:5,5, CH:31,1, C:0,4, Ca:4,9
<b>Összesen</b>	S:2,1, E:971,0, ZS:20,8, T:2,2, F:29,9, CH:148,0, C:23,5, Ca:44,9	S:1,6, E:661,0, ZS:11,7, T:0,0, F:22,5, CH:113,6, C:28,6, Ca:16,1	S:2,7, E:878,0, ZS:19,8, T:4,8, F:22,2, CH:129,6, C:38,3, Ca:74,5	S:3,2, E:782,0, ZS:25,6, T:4,3, F:28,7, CH:96,6, C:20,2, Ca:35,6	S:2,8, E:882,0, ZS:19,4, T:3,0, F:22,3, CH:136,6, C:22,5, Ca:76,7

## 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 2024.05.13.	Kedd 2024.05.14.	Szerda 2024.05.15.	Csütörtök 2024.05.16.	Péntek 2024.05.17.
<b>Reggeli</b>	-Rizsital -Kukoricapehely (G)	-Rizsital -Harcapástétom (H) -Rozskenyér (G)	-Rizsital -Növényi alapú sajthelyettesítő -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Paprika	-Rizsital -Sült sonka -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Uborka	-Tejeskávé tejmentes (G) -Tarja felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Paradicsom
	S:0,5, E:311,0, ZS:7,0, T:1,0, F:7,0, CH:45,8, C:5,0, Ca:0,0	S:0,7, E:328,0, ZS:7,2, T:0,2, F:6,3, CH:52,2, C:5,0, Ca:0,0	S:0,6, E:271,0, ZS:2,4, T:0,4, F:8,5, CH:46,5, C:5,0, Ca:9,0	S:0,5, E:291,0, ZS:4,4, T:1,1, F:6,9, CH:46,1, C:9,0, Ca:0,5	S:0,5, E:324,0, ZS:6,1, T:1,4, F:11,0, CH:55,3, C:10,6, Ca:0,0
<b>Tízórai</b>	-Körte	-Mandarin	-Banán	-Mandarin	-Narancs
	S:0,0, E:47,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,4, CH:10,8, C:8,8, Ca:0,0	S:0,0, E:41,0, ZS:0,7, T:0,0, F:0,6, CH:8,8, C:8,1, Ca:20,7	S:0,0, E:52,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,6, CH:12,1, C:10,0, Ca:55,0	S:0,0, E:41,0, ZS:0,7, T:0,0, F:0,6, CH:8,8, C:8,1, Ca:20,7	S:0,0, E:30,0, ZS:1,1, T:0,0, F:0,4, CH:6,1, C:4,7, Ca:31,7
<b>Ebéd</b>	-Meggyleves (G) -Natúr halfilé (H) -Tört burgonya	-Natúr sertés szelet diéta (G) -Zöldborsófőzelék tejmentes (G)	-Temesvári sertéstokány tejmentes (G) -Párolt bulgur (G)	-Rostoslé 1 db -Chilis bab -Rozskenyér (G)	-Burgonyaleves tejmentes (G, Z) -Káposztás tészta (G) -Alma (Jonatán) 100 g
	S:1,8, E:438,0, ZS:7,0, T:0,0, F:15,1, CH:45,2, C:0,0, Ca:24,0	S:1,6, E:305,0, ZS:13,6, T:0,2, F:15,6, CH:28,0, C:3,9, Ca:21,9	S:0,7, E:418,0, ZS:16,8, T:5,8, F:16,5, CH:37,7, C:0,7, Ca:2,8	S:0,6, E:518,0, ZS:11,0, T:7,1, F:21,4, CH:58,0, C:22,6, Ca:3,6	S:1,6, E:356,0, ZS:6,2, T:0,0, F:9,4, CH:61,9, C:0,7, Ca:39,0
<b>Uzsonna</b>	-Májás (allergén mentes) -Rozskenyér (G) -Paprika, paradicsom, uborka	-Zabpelyhes tallér tejmentes (G)	-Rizsdesszert (O, D) -Abonett (2 db)	-Növényi alapú sajthelyettesítő -Margarinos rozskenyér (G) -Uborka	-Tápióka puding tejmentes
	S:1,0, E:312,0, ZS:19,8, T:6,9, F:8,8, CH:23,0, C:0,5, Ca:1,9	S:0,0, E:186,0, ZS:3,4, T:3,3, F:3,5, CH:35,7, C:1,8, Ca:10,1	S:0,2, E:170,0, ZS:3,8, T:0,4, F:1,6, CH:31,9, C:12,0, Ca:0,0	S:0,5, E:180,0, ZS:5,7, T:0,0, F:3,9, CH:27,7, C:0,2, Ca:9,0	S:0,1, E:123,0, ZS:1,4, T:0,3, F:1,2, CH:20,1, C:6,2, Ca:0,0
<b>Összesen</b>	S:3,3, E:1 108,0, ZS:33,9, T:7,9, F:31,2, CH:124,8, C:14,3, Ca:25,8	S:2,3, E:860,0, ZS:24,9, T:3,7, F:25,9, CH:124,7, C:18,7, Ca:52,7	S:1,5, E:911,0, ZS:23,1, T:6,7, F:27,3, CH:128,2, C:27,7, Ca:66,8	S:1,6, E:1 029,0, ZS:21,9, T:8,2, F:32,8, CH:140,6, C:39,8, Ca:33,8	S:2,2, E:833,0, ZS:14,8, T:1,6, F:22,0, CH:143,4, C:22,2, Ca:70,7

## Jó étvágyat!

## Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	