

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2024.03.11.	Kedd 2024.03.12.	Szerda 2024.03.13.	Csütörtök 2024.03.14.	Péntek 2024.03.15.
Reggeli	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Friss kerti Zöldségek (p) -Szendvics sonka (P) S:1,2, E:236,0, ZS:5,5, T:3,4, F:8,0, CH:38,7, C:0,9, Ca:1,1	-Gyümölcs ízű tea (P) -szezámagos kifli (p) -kockasajt (P) (L) S:0,6, E:271,0, ZS:5,5, T:0,5, F:6,3, CH:46,8, C:0,9, Ca:0,0	-Tejes kávé (P) (L, G) -pizzás csiga (P) S:0,0, E:137,0, ZS:34,6, T:0,0, F:10,4, CH:62,0, C:0,0, Ca:0,0	-Gyümölcs ízű tea (P) -Delma Margarin (P) (L) -Olasz felvágott (P) (O) -Friss kerti Zöldségek (p) -Zsemle (P) F S:2,1, E:317,0, ZS:9,0, T:2,8, F:8,2, CH:49,1, C:0,5, Ca:6,3	
Tízórai	-Gyümölcsjoghurt P (G, L) S:0,0, E:1,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,1, C:0,2, Ca:0,0	-Forralt tej(P) (L) S:0,0, E:124,0, ZS:5,6, T:0,0, F:6,8, CH:10,6, C:0,0, Ca:0,0	-almás keksz(P) (G, L, T, O, K) S:0,3, E:148,0, ZS:1,9, T:0,8, F:3,0, CH:23,4, C:5,5, Ca:5,0	-Gyümölcsjoghurt P (G, L) S:0,0, E:1,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,1, C:0,2, Ca:0,0	
Ebéd	-Zöldbab főzelék (P) (G, L) -Sült sertésszelet (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:1,5, E:648,0, ZS:38,1, T:3,6, F:23,6, CH:55,2, C:1,8, Ca:68,9	-Székely Káposzta (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:1,5, E:428,0, ZS:23,6, T:3,6, F:18,2, CH:35,7, C:1,8, Ca:38,1	-Tejfölös sertés apróhús (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Főtt durumtészta köret/orsó tészta/ (P)F (G) S:0,8, E:560,0, ZS:33,5, T:2,8, F:18,7, CH:43,6, C:1,1, Ca:30,1	-natúr fűszeres hal szelet (P) (H, T, G, Z, O, M, S) -Zöldséges kukszkusz (P) (G, F, Z, D, T, O, M, S) S:1,3, E:448,0, ZS:26,3, T:0,0, F:26,9, CH:25,9, C:0,9, Ca:82,5	
Uzsonna	-áfonyás rácsos KEM(P) -Forralt tej(P) (L) S:0,0, E:124,0, ZS:5,6, T:0,0, F:6,8, CH:10,6, C:0,0, Ca:0,0	-sajtos croissant (P) (G, L, T, S) -Forralt tej(P) (L) S:1,1, E:527,0, ZS:31,7, T:2,8, F:13,9, CH:45,8, C:9,7, Ca:0,0	-Alma (P) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -Sajtkrém (P) (L) -Friss kerti Zöldségek (p) S:2,8, E:684,0, ZS:13,0, T:0,6, F:8,4, CH:104,4, C:4,8, Ca:121,0	-kakaós csiga KEM (P) -Forralt tej(P) (L) S:1,1, E:527,0, ZS:31,7, T:2,8, F:10,4, CH:45,8, C:9,7, Ca:0,0	
Összesen	S:2,7, E:1 009,0, ZS:49,2, T:7,0, F:38,4, CH:104,7, C:2,9, Ca:70,0	S:3,2, E:1 350,0, ZS:66,5, T:6,9, F:45,1, CH:138,9, C:12,4, Ca:38,1	S:3,9, E:1 530,0, ZS:82,9, T:4,2, F:40,4, CH:233,3, C:11,4, Ca:156,1	S:4,4, E:1 292,0, ZS:67,1, T:5,6, F:45,5, CH:120,8, C:11,3, Ca:88,8	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: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Bölcődés

(1-3 év)

Hétfő

2024.03.18.

Kedd

2024.03.19.

Szerda

2024.03.20.

Csütörtök

2024.03.21.

Péntek

2024.03.22.

Reggeli

-Gyümölcs ízű tea (P)
-Teljes kiőrlésű burgonyás
rozs kenyér (p) (G)
-Szendvics sonka (P)
-Friss kerti Zöldségek (p)
-Delma Margarin (P) (L)

S:1,2, E:236,0, ZS:5,5, T:3,4, F:8,0,
CH:38,7, C:0,9, Ca:1,1

-Gyümölcs ízű tea (P)
-Tojáskrém P (T, M)
-Zsemle vekni KEM (P) (G,
O, S)
-Friss kerti Zöldségek (p)

S:0,3, E:497,0, ZS:12,7, T:2,5, F:9,6,
CH:77,2, C:1,7, Ca:22,7

-Gyümölcs ízű tea (P)
-Teljes kiőrlésű burgonyás
rozs kenyér (p) (G)
-Magyaros Körözött (P) (L)
-Friss kerti Zöldségek (p)

S:0,7, E:259,0, ZS:5,7, T:3,1, F:9,3,
CH:43,4, C:2,1, Ca:36,1

-Tejes kávé (P) (L, G)
-Teljes kiőrlésű zsemle (P)
(G, L, T)
-Delma Margarin (P) (L)
-Paradicsom friss

S:0,6, E:232,0, ZS:7,1, T:2,8, F:7,6,
CH:32,0, C:0,8, Ca:1,8

-Forralt tej(P) (L)
-meggyes rácsos (P)

S:0,3, E:253,0, ZS:8,3, T:1,0, F:10,5,
CH:32,6, C:4,7, Ca:0,0

Tízórai

-Gyümölcsjoghurt P (G, L)

S:0,0, E:1,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
CH:0,1, C:0,2, Ca:0,0

-Alma (P)

S:0,0, E:45,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,6,
CH:1,0, C:0,0, Ca:7,9

-Kakaó ital (P) (L, O)

S:0,0, E:146,0, ZS:4,9, T:0,0, F:5,9,
CH:19,2, C:0,0, Ca:0,0

-Gyümölcsjoghurt P (G, L)

S:0,0, E:1,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
CH:0,1, C:0,2, Ca:0,0

-Tejes kávé (P) (L, G)

S:0,0, E:96,0, ZS:3,8, T:0,0, F:4,5,
CH:10,4, C:0,0, Ca:0,0

Ebéd

-Burgonyafőzelék (P) (G, L,
T, Z, O, M, S)
-Sült sertéspecsenye (P) (G,
T, Z, O, M, S)

S:1,7, E:660,0, ZS:41,4, T:3,5, F:19,8,
CH:53,9, C:1,3, Ca:49,6

-Alföldi gulyásleves (P) (G,
T, Z, O, M, S, L)
-Tejbegríz (P) (G, L)

S:1,1, E:452,0, ZS:14,0, T:0,2, F:21,8,
CH:57,2, C:1,2, Ca:5,3

-Zöldborsós sertéstokány (P)
(G, T, Z, O, M, S)
-Főtt burgonya (P)

S:0,9, E:519,0, ZS:27,6, T:0,0, F:17,0,
CH:47,8, C:0,1, Ca:22,9

-Palócleves (P) (L, G, T, Z,
O, M, S)
-Mákos metélt (p) (G)
-Kenyer ebédhez/ Félbarna/
(P) (G)

S:2,6, E:809,0, ZS:37,4, T:4,4, F:24,6,
CH:90,8, C:2,3, Ca:200,2

-Rizses hús /Sertés/ (P) (G, T,
Z, O, M, S)
-Csemegeuborka (P)

S:1,0, E:429,0, ZS:17,9, T:0,1, F:20,1,
CH:49,0, C:2,7, Ca:5,7

Uzsonna

-vizes kifli(P) (G)
-kockasajt (P) (L)
-Alma (P)

S:0,7, E:257,0, ZS:7,2, T:3,7, F:6,3,
CH:60,8, C:3,2, Ca:154,9

-Vizes zsemle (P)
-Delma Margarin (P) (L)
-Trappista sajt(P) (L)
-Friss kerti Zöldségek (p)

S:1,5, E:223,0, ZS:6,2, T:2,8, F:7,9,
CH:32,3, C:0,5, Ca:61,1

-sajtos croissant (P) (G, L, T,
S)
-Alma (P)

S:1,1, E:448,0, ZS:26,1, T:2,8, F:7,7,
CH:36,2, C:9,7, Ca:7,9

-káposztás pogácsa(P) (G, L)
-Alma (P)

S:0,6, E:212,0, ZS:3,7, T:0,6, F:4,3,
CH:27,8, C:3,6, Ca:7,9

-Zsemle vekni KEM (P) (G,
O, S)
-Delma Margarin (P) (L)
-Olasz felvágott (P) (O)
-Friss kerti Zöldségek (p)

S:0,9, E:402,0, ZS:11,3, T:3,3, F:5,6,
CH:59,7, C:1,5, Ca:6,3

Összesen

S:3,6, E:1 155,0, ZS:54,2, T:10,6,
F:34,1, CH:153,6, C:5,5, Ca:205,7

S:2,8, E:1 217,0, ZS:32,9, T:5,5, F:39,8,
CH:167,7, C:3,4, Ca:97,0

S:2,7, E:1 372,0, ZS:64,3, T:5,9, F:39,8,
CH:146,6, C:11,9, Ca:66,9

S:3,9, E:1 255,0, ZS:48,3, T:7,8, F:36,6,
CH:150,7, C:6,8, Ca:209,9

S:2,2, E:1 179,0, ZS:41,3, T:4,4, F:40,8,
CH:151,7, C:8,9, Ca:12,0

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (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