

Bölcődés (1-3 év)	Hétfő 2025.03.03.	Kedd 2025.03.04.	Szerda 2025.03.05.	Csütörtök 2025.03.06.	Péntek 2025.03.07.
Reggeli	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss	-Kakaós Rizstej (PZ) (L, O) -Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss -csirkemell sonka (P):	-Gyümölcs ízű tea (P) -Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs tea Sága (P) -vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóuborka friss
	S:0,3, E:284,0, ZS:15,1, T:6,9, F:4,4, CH:33,3, C:0,9, Ca:2,8	S:1,0, E:302,0, ZS:16,9, T:7,1, F:4,8, CH:33,2, C:6,9, Ca:241,8	S:0,3, E:211,0, ZS:14,0, T:6,6, F:1,6, CH:20,1, C:0,2, Ca:3,6	S:0,3, E:194,0, ZS:14,1, T:6,6, F:1,7, CH:15,4, C:0,2, Ca:2,8	S:0,6, E:281,0, ZS:16,0, T:6,9, F:4,0, CH:33,0, C:0,9, Ca:3,6
Tízórai	-Gyümölcs tea Sága (P)	-Banán (p)	-Vaníliás almaturmix (P) (L)	-Alma (P)	-Karamellás Rizstej (PZ)
	S:0,0, E:29,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:7,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,1, E:189,0, ZS:0,0, T:0,0, F:2,3, CH:43,6, C:0,0, Ca:198,0	S:0,0, E:151,0, ZS:5,6, T:0,0, F:7,1, CH:12,7, C:0,0, Ca:3,7	S:0,0, E:45,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,6, CH:1,0, C:0,0, Ca:7,9	S:0,2, E:114,0, ZS:2,0, T:0,2, F:0,2, CH:24,0, C:6,6, Ca:240,0
Ebéd	-Fokhagymás aprópecsenye (P) (G, T, Z, O, M, S) -Finom főzelék (P):tejmentes (G)	-Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, O, M, S) -Főtt durumtészta köret/orsó tészta/ (P)F (G)	-Mexikói zöldségragu VEGA (P) (G, T, Z, O, M, S) -Csemegeuborka (P) -Natúr (párolt) halszelet (P) (G, T, Z, O, M, S, H)	-Toroskáposzta (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Burgonyafőzelék DIÉTÁS tej tojásmentes (P) (G) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/
	S:0,2, E:531,0, ZS:31,0, T:0,0, F:28,2, CH:33,2, C:1,6, Ca:9,7	S:0,1, E:373,0, ZS:14,8, T:0,0, F:19,3, CH:40,4, C:0,1, Ca:4,8	S:0,1, E:696,0, ZS:55,3, T:0,5, F:15,1, CH:25,9, C:10,9, Ca:3,9	S:0,7, E:460,0, ZS:28,6, T:0,1, F:17,2, CH:32,9, C:0,8, Ca:5,3	S:0,8, E:591,0, ZS:23,1, T:0,2, F:23,4, CH:69,5, C:2,7, Ca:34,5
Uzsonna	-félbarna kenyér (P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss	-Vizes zsemle (P) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóuborka friss	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss	-vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss	-pizzás csiga (P) -Paradicsom friss
	S:0,3, E:173,0, ZS:14,3, T:6,6, F:2,1, CH:9,1, C:0,4, Ca:2,8	S:0,6, E:202,0, ZS:14,0, T:6,6, F:2,9, CH:16,2, C:0,4, Ca:3,6	S:0,6, E:236,0, ZS:16,1, T:6,9, F:4,0, CH:21,5, C:0,9, Ca:2,8	S:0,3, E:166,0, ZS:14,0, T:6,6, F:1,6, CH:8,5, C:0,2, Ca:1,8	S:0,3, E:105,0, ZS:6,6, T:0,7, F:2,0, CH:9,6, C:2,4, Ca:1,8

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 2025.03.10.	Kedd 2025.03.11.	Szerda 2025.03.12.	Csütörtök 2025.03.13.	Péntek 2025.03.14.
Reggeli	-Gyümölcs tea Sága (P) -félbarna kenyér (P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -félbarna kenyér (P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóborka friss -csirkemell sonka (P):	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L)	-Gyümölcs tea Sága (P) -félbarna kenyér (P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss
	S:0,3, E:203,0, ZS:14,3, T:6,6, F:2,1, CH:16,3, C:0,4, Ca:1,8	S:0,3, E:224,0, ZS:14,0, T:6,6, F:1,7, CH:22,6, C:0,5, Ca:3,6	S:0,7, E:240,0, ZS:15,2, T:6,9, F:5,1, CH:21,0, C:0,5, Ca:3,6	S:0,3, E:280,0, ZS:15,0, T:6,9, F:4,2, CH:32,7, C:0,9, Ca:0,0	S:0,3, E:202,0, ZS:14,4, T:6,6, F:2,1, CH:16,1, C:0,4, Ca:2,8
Tízórai	-Gyümölcs tea Sága (P)	-Mandarin (p)	-Kakaós Rizstej (PZ) (L, O)	-Gyümölcs tea Sága (P)	-Gyümölcs tea Sága (P)
	S:0,0, E:29,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:7,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:77,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,2, CH:16,8, C:0,0, Ca:39,4	S:0,2, E:114,0, ZS:2,0, T:0,2, F:0,2, CH:24,0, C:6,6, Ca:240,0	S:0,0, E:29,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:7,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:29,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:7,0, C:0,0, Ca:0,0
Ebéd	-Finom főzelék (P):tejmentes (G) -Sertés pörkölt Bölcsőde (P) (G, O, T, Z, M) -Májgaluska leves Diétás tej, tojásmentes (P) (G, L, T, M, S, O)	-Alföldi gulyásleves .(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Grízteszta (P) (G)	-Vegyes zöldségleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Gyalult tökfőzelék tej, tojásmentes (P) -Sertés vagdalt tojás mentes(P) (G, O) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Lebbencs leves tej tojás mentes (P) (G) -Párolt rizs mexikói zöld körettel (P) (P) -Natur csirkemell (p) (G, T, Z, O, M, S)	-Brokkoli főzelék tejmentes(P) (G, O) -Főtt serteshús (P) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)
	S:0,2, E:542,0, ZS:25,5, T:0,1, F:26,2, CH:53,3, C:2,5, Ca:15,4	S:0,3, E:588,0, ZS:20,9, T:0,2, F:17,1, CH:78,8, C:1,0, Ca:4,5	S:0,8, E:417,0, ZS:21,8, T:0,2, F:15,7, CH:37,2, C:2,9, Ca:61,2	S:0,1, E:446,0, ZS:17,3, T:0,1, F:20,0, CH:50,1, C:2,4, Ca:80,3	S:0,7, E:492,0, ZS:25,9, T:0,1, F:32,6, CH:29,3, C:1,5, Ca:31,0
Uzsonna	-vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss	-vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss	-zsemlevekni KEM(P) (G, O, S) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss	-vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóborka friss -Mandarin (p)	-Vizes zsemle (P) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss
	S:0,3, E:166,0, ZS:14,1, T:6,6, F:1,6, CH:8,3, C:0,2, Ca:2,8	S:0,3, E:166,0, ZS:14,0, T:6,6, F:1,6, CH:8,5, C:0,2, Ca:1,8	S:0,3, E:166,0, ZS:14,1, T:6,6, F:1,6, CH:8,6, C:0,2, Ca:2,8	S:0,3, E:241,0, ZS:14,0, T:6,6, F:2,8, CH:24,9, C:0,2, Ca:43,0	S:0,6, E:205,0, ZS:14,0, T:6,6, F:2,9, CH:16,7, C:0,4, Ca:1,8
Összesen Jó étvágyat!	S:0,9, E:939,0, ZS:53,9, T:13,3, F:29,9, CH:85,0, C:3,1, Ca:20,0	S:1,0, E:1 055,0, ZS:48,9, T:13,4, F:21,6, CH:126,7, C:1,7, Ca:10,3	S:2,0, E:937,0, ZS:53,1, T:13,9, F:22,6, CH:90,8, C:10,2, Ca:307,6	S:0,8, E:996,0, ZS:46,3, T:13,5, F:27,0, CH:114,7, C:3,5, Ca:123,3	S:1,6, E:928,0, ZS:54,3, T:13,3, F:37,6, CH:60,2, C:2,3, Ca:35,6

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	