

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap	
Reggeli		1 pohár (250ml) junior gyerekektal, körte	1 pohár (250ml) junior gyerekektal, natúr kölesgolyó	Céklás-almás turmix junior gyerekektalból készítve	1 pohár (250ml) junior gyerekektal, rozskifli	1 pohár (250ml) junior gyerekektal, sárgadinnye	1 pohár (250ml) junior gyerekektal, reszelt sárgarépa és alma	Banános turmix junior gyerekektalból készítve
	T	221 kcal, 4 g fehérje, 7 g zsír, 34 g szénhidrát	238 kcal, 6 g fehérje, 8 g zsír, 35 g szénhidrát	225 kcal, 4 g fehérje, 7 g zsír, 36 g szénhidrát	253 kcal, 7 g fehérje, 7 g zsír, 39 g szénhidrát	228 kcal, 4 g fehérje, 7 g zsír, 36 g szénhidrát	244 kcal, 5 g fehérje, 7 g zsír, 41 g szénhidrát	221 kcal, 5g fehérje, 7g zsír, 36g szénhidrát
	A	tej, szója, hal	tej, hal, szója	tej, hal, szója	tej, hal, szója, glutén	tej, hal, szója	tej, hal, szója	tej, hal, szója
Tízórai		Korpás zsemle sárgarépával kikevert margarinnal	Banános zabpalacsinta	Spenótos omlett bakonyi barna kenyérrrel	Házi gyümölcsjoghurt mézzel	Házi, barackos krémtúró	Gyümölcsös tejberizs	Rozskenyér sajttal, paradicsommal
	T	176 kcal, 5g fehérje, 6g zsír, 27g szénhidrát	176 kcal, 7 g fehérje, 5 g zsír, 28 g szénhidrát	192 kcal, 11 g fehérje, 10 g zsír, 14 g szénhidrát	164 kcal, 5 g fehérje, 5 g zsír, 26 g szénhidrát	163 kcal, 10 g fehérje, 6 g zsír, 17 g szénhidrát	196 kcal, 5g fehérje, 4g zsír, 34g szénhidrát	192 kcal, 8 g fehérje, 6 g zsír, 25 g szénhidrát
	A	tej, glutén	glutén, tojás	tojás, glutén, szója	tej	tej	tej	glutén, tej
Ebéd		Rakott karfiol	Sült csirkecomb, rozmaringos sárgarépapüré, főtt barnarizs	Paradicsomos-tonhalel penne főtt bébiréppával	Pulykamellfalatok sült sütőtökkel és főtt kölessel	Joghurtos spenótfőzelék főtt burgonyával és főtt tojással	Tökfőzelék húspogácsával, rozskiflivel	Zelleres törtburgonya, natúr sertéskaraj
	T	367 kcal, 16 g fehérje, 12 g zsír, 48 g szénhidrát	334 kcal, 18 g fehérje, 10 g zsír, 43 g szénhidrát	353 kcal, 21 g fehérje, 8 g zsír, 48 g szénhidrát	396 kcal, 17 g fehérje, 14 g zsír, 50 g szénhidrát	345 kcal, 16 g fehérje, 14 g zsír, 39 g szénhidrát	366 kcal, 19 g fehérje, 16 g zsír, 37 g szénhidrát	309 kcal, 17 g fehérje, 12 g zsír, 34 g szénhidrát
	A	tej, glutén	n/a	glutén, hal	n/a	glutén, tej, tojás	glutén, tej, tojás, szója	zeller
Uzsonna		Joghurtba áztatott zabpehely banánnal	Teljes kiőrlésű kifli sajtkrémmel, uborkával	Kefir, banán	Cukkinítócsni	Almás-fahéjas zabkása	Tepsiben sült burgonya fűszeres kefirrel	Görögdinnye (vagy más idénygyümölcs), zabkeksz
	T	211kcal, 8 g fehérje, 6 g zsír, 32 g szénhidrát	164 kcal, 7 g fehérje, 6 g zsír, 22 g szénhidrát	188 kcal, 6 g fehérje, 5 g zsír, 33 g szénhidrát	176 kcal, 6 g fehérje, 8 g zsír, 20 g szénhidrát	198 kcal, 7g fehérje, 5g zsír, 32g szénhidrát	197 kcal, 5 g fehérje, 7 g zsír, 31 g szénhidrát	168 kcal, 3 g fehérje, 5 g zsír, 27 g szénhidrát
	A	glutén, tej	glutén, tej	tej	glutén, tojás	tej, glutén	tej	glutén
Vacsora		1 pohár (250ml) junior gyerekektal, teljes kiőrlésű pirítós, házi tonhalkrém	1 pohár (250ml) junior gyerekektal, házi almás joghurt	1 pohár (250ml) junior gyerekektal, korpás keksz zsenge karalábéval	Banános-kakaós turmix junior gyerekektalból készítve	1 pohár (250ml) junior gyerekektal, héjában sült édesburgonya	Zabpelyhes-barackos turmix junior gyerekektalból készítve	1 pohár (250ml) junior gyerekektal, főtt tojás, korpás zsemle
	T	263 kcal, 13 g fehérje, 9 g zsír, 31 g szénhidrát	259 kcal, 8 g fehérje, 11 g zsír, 34 g szénhidrát	245 kcal, 7g fehérje, 8g zsír, 35g szénhidrát	241 kcal, 7 g fehérje, 8 g zsír, 36 g szénhidrát	236 kcal, 5g fehérje, 7g zsír, 38g szénhidrát	231 kcal, 6 g fehérje, 8 g zsír, 34 g szénhidrát	274 kcal, 10 g fehérje, 11 g zsír, 35 g szénhidrát
	A	tej, hal, szója	tej, hal, szója	tej, hal, szója, glutén, kén-dioxid	tej, hal, szója	tej, hal, szója	tej, hal, szója, glutén	tej, hal, szója, glutén, tojás

Olyan junior junior gyerekektal választását ajánljuk, amely 100 ml elkészített ital esetén minimum 3,2 mikrogramm D-vitamint és 15 mg C-vitamint tartalmaz.

T: tápanyagok

A: allergének