

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2022.10.31.	Kedd 2022.11.01.	Szerda 2022.11.02.	Csütörtök 2022.11.03.	Péntek 2022.11.04.
Reggeli			-Gyümölcsle** -Zabpehelykása almával** (G, L)  S:0,0, E:184,0, ZS:3,7, T:1,2, F:5,4, CH:32,2, C:20,9, Ca:11,5	-Tej 2,8 % ** (L) -Olasz kifli 1db** (G) -Margarin** -Főtt tojás** (T) -Uborka**  S:0,0, E:320,0, ZS:12,0, T:4,8, F:13,7, CH:37,9, C:9,3, Ca:5,4	-Tej 2,8 % ** (L) -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Zala felvágott ** -Paprika**  S:0,2, E:304,0, ZS:11,8, T:4,8, F:36 008,1, CH:29,4, C:9,5, Ca:4,2
Tízórai			-Kakaó bölcsi 2,8% (L) -Babapiskóta (G, L, T)  S:0,0, E:250,0, ZS:6,6, T:4,3, F:8,3, CH:38,2, C:9,2, Ca:0,0	-Alma**  S:0,0, E:62,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,3, CH:5,6, C:0,0, Ca:4,4	-Gyümölcsle  S:0,0, E:88,0, ZS:1,0, T:0,0, F:1,4, CH:18,0, C:18,0, Ca:0,0
Ebéd			-Finomfőzelék (L, G, Z, M) -Sertéstokány (K)  S:0,3, E:255,0, ZS:8,6, T:0,3, F:15,8, CH:26,8, C:5,2, Ca:5,4	-Kelkáposztafőzelék (G) -Pulykapörkölt (K)  S:0,2, E:229,0, ZS:12,1, T:0,0, F:13,8, CH:15,9, C:0,1, Ca:62,9	-Sajtos csirkemellfilé (G, L, Z, M) -Párolt rizs (G, L, Z, M)  S:0,3, E:313,0, ZS:8,0, T:0,2, F:18,8, CH:41,0, C:0,4, Ca:56,4
Uzsonna			-Tea** -Graham kenyér** (G) -Sajtkrém** (L) -Paprika**  S:0,2, E:161,0, ZS:2,8, T:1,6, F:36 001,8, CH:28,0, C:1,0, Ca:4,2	-Tej 2,8 % ** (L) -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Sonkafelvágott -Uborka**  S:0,3, E:261,0, ZS:12,0, T:4,8, F:36 009,6, CH:29,0, C:9,3, Ca:5,4	-Tea** -Teljes kiőrlésű keksz** (G, F, D) -Alma**  S:0,1, E:183,0, ZS:3,2, T:1,5, F:1,9, CH:26,7, C:4,8, Ca:4,4
Összesen	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,6, E:849,0, ZS:21,7, T:7,3, F:36 031,4, CH:125,2, C:36,3, Ca:21,1	S:0,5, E:871,0, ZS:36,1, T:9,6, F:36 037,4, CH:88,3, C:18,6, Ca:78,1	S:0,6, E:888,0, ZS:24,0, T:6,5, F:36 030,3, CH:115,0, C:32,6, Ca:65,0

Jó étvágyat!

Miskóné Kiss Katalin

## 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, kén-dioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2022.11.07.	Kedd 2022.11.08.	Szerda 2022.11.09.	Csütörtök 2022.11.10.	Péntek 2022.11.11.
<b>Reggeli</b>	-Kakaó bölcsei 2,8% (L) -Kalács** (G, L, T)	-Tej 2,8 % ** (L) -Graham kenyér** (G) -Tonhalkrém** (H) -Paprika**	-Tej 2,8 % ** (L) -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Csirkemellsonka** (O) -Paprika**	-Tej 2,8 % ** (L) -Graham kenyér** (G) -Virslis** -Paprika**	-Vaniliás tej bölcsei** (L) -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Sajtszelet** (L) -Retek**
	S:0,2, E:278,0, ZS:8,1, T:4,3, F:8,3, CH:40,6, C:11,3, Ca:15,6	S:0,2, E:279,0, ZS:10,6, T:4,9, F:36 009,2, CH:30,1, C:9,2, Ca:4,2	S:0,3, E:256,0, ZS:9,0, T:5,2, F:36 009,8, CH:29,8, C:9,4, Ca:4,2	S:0,4, E:311,0, ZS:14,0, T:4,0, F:36 011,2, CH:29,4, C:9,2, Ca:4,2	S:0,5, E:216,0, ZS:8,5, T:1,2, F:36 006,4, CH:22,9, C:1,0, Ca:126,6
<b>Tízórai</b>	-Alma**	-Körte** -Teljes kiőrlésű keksz** (G, F, D)	-Banán**	-Alma** -Keksz** (G)	-Alma**
	S:0,0, E:62,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,3, CH:25,6, C:0,0, Ca:4,4	S:0,1, E:144,0, ZS:3,3, T:1,5, F:1,9, CH:25,0, C:13,6, Ca:0,0	S:0,0, E:84,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,0, CH:21,6, C:0,0, Ca:88,0	S:0,1, E:144,0, ZS:1,2, T:0,5, F:2,0, CH:21,2, C:3,8, Ca:4,4	S:0,0, E:62,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,3, CH:5,6, C:0,0, Ca:4,4
<b>Ebéd</b>	-Zöldborsófőzelék (G, L) -Párolt sertéscomb	-Rakottbrokkoli zabpehellyel (L, K, G)	-Burgonyapüré (L) -Sütőben sült halrudacska (G, T, H)	-Tökfőzelék (L, G) -Sertésragu (K)	-Paradicsomos káposztafőzelék (G) -Sült pulykacombfilé (G, L, Z, M)
	S:0,6, E:237,0, ZS:3,6, T:0,2, F:22,6, CH:25,8, C:0,5, Ca:54,8	S:0,0, E:203,0, ZS:10,7, T:2,0, F:15,2, CH:11,0, C:0,9, Ca:6,2	S:0,4, E:225,0, ZS:8,0, T:0,3, F:7,3, CH:27,8, C:0,3, Ca:9,6	S:0,2, E:209,0, ZS:9,4, T:1,2, F:11,7, CH:17,9, C:0,6, Ca:27,9	S:0,0, E:285,0, ZS:14,1, T:0,0, F:17,9, CH:20,5, C:2,0, Ca:34,0
<b>Uzsonna</b>	-Tea** -Olasz kifli 1db** (G) -Vajkrém** (L) -Paprika**	-Tea** -Olasz kifli 1db** (G) -Szezámós sajtos retelkrém** (L, S)	-Tej 2,8 % ** (L) -Zsemle, vizes 1** (G) -Tojáskrém (T) -Uborka**	-Tea** -Kifli,tejes 1** (G, L) -Kocka sajt** (L) -Paprika**	-Tej 2,8 % ** (L) -Margarinos pogácsa (G, L, T)
	S:0,0, E:225,0, ZS:6,1, T:0,0, F:5,2, CH:36,0, C:0,2, Ca:4,2	S:0,1, E:204,0, ZS:3,7, T:0,0, F:6,4, CH:35,2, C:0,0, Ca:38,0	S:0,5, E:298,0, ZS:8,7, T:4,6, F:12,8, CH:40,7, C:9,2, Ca:5,7	S:0,2, E:186,0, ZS:3,2, T:0,9, F:1,5, CH:37,2, C:0,0, Ca:4,2	S:0,5, E:362,0, ZS:15,4, T:4,0, F:10,3, CH:39,2, C:9,2, Ca:0,0
<b>Összesen</b>	S:0,8, E:802,0, ZS:17,8, T:4,5, F:36,5, CH:108,0, C:12,0, Ca:79,0	S:0,4, E:830,0, ZS:28,3, T:8,4, F:36 032,8, CH:101,3, C:23,6, Ca:48,4	S:1,2, E:863,0, ZS:25,7, T:10,1, F:36 030,9, CH:120,0, C:18,9, Ca:107,5	S:0,8, E:850,0, ZS:27,8, T:6,6, F:36 026,5, CH:105,7, C:13,5, Ca:40,7	S:1,0, E:926,0, ZS:38,0, T:5,2, F:36 034,9, CH:88,3, C:12,2, Ca:165,0

Jó étvágyat!

Miskóné Kiss Katalin

## 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