

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2022.11.14.	Kedd 2022.11.15.	Szerda 2022.11.16.	Csütörtök 2022.11.17.	Péntek 2022.11.18.
Reggeli	-Gyümölcslé** -Zabpehelykása almával** (G, L)	-Tej 2,8 % ** (L) -Zsemle, vizes 1** (G) -Natúr vajkrém (L) -Marhapárizsi (G, L, O) -Retek**	-Tej 2,8 % ** (L) -Kalács** (G, L, T)	-Tej 2,8 % ** (L) -Graham kenyér** (G) -Margarin** - Trappista sajt** (L) -Retek**	-Tej 2,8 % ** (L) -Graham kenyér** (G) -Margarin** - Zala felvágott ** -Paprika**
	S:0,0, E:184,0, ZS:3,7, T:1,2, F:5,4, CH:22,2, C:20,9, Ca:11,5	S:0,9, E:353,0, ZS:14,2, T:5,7, F:13,8, CH:40,9, C:9,5, Ca:6,6	S:0,2, E:219,0, ZS:7,9, T:4,0, F:8,0, CH:27,1, C:11,3, Ca:15,6	S:0,5, E:309,0, ZS:13,6, T:4,8, F:36 011,8, CH:29,2, C:9,3, Ca:126,6	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 bölcsei 2,8% (L)	-Alma** -Babapiskóta (G, L, T)	-Banán**	-Alma** -Teljes kiőrlésű keksz** (G, F, D)	-Alma**
	S:0,0, E:171,0, ZS:5,8, T:4,3, F:6,4, CH:22,7, C:9,2, Ca:0,0	S:0,0, E:141,0, ZS:0,9, T:0,0, F:2,3, CH:21,1, C:0,0, Ca:4,4	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:155,0, ZS:3,2, T:1,5, F:1,9, CH:19,8, C:4,8, 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
Ebéd	-Hasé leves (L, G, Z, M) -Mákos tészta (G)	-Brokkolifőzelék (L, G) -Vagdalthús pogácsa (T, G, L, Z, M)	-Karalábefőzelék (L, G) -Pulykatokány (G, L, Z, M, K)	-Paprikás burgonya virslivel (K) -Cékla saláta	-Sárgarépa főzelék (L, G) -Töltött karaj (T, G, O, M, L, Z)
	S:0,2, E:322,0, ZS:7,0, T:1,3, F:17,3, CH:46,0, C:0,6, Ca:89,1	S:0,1, E:185,0, ZS:5,6, T:0,4, F:17,2, CH:15,0, C:0,2, Ca:3,3	S:0,3, E:235,0, ZS:12,2, T:0,8, F:15,6, CH:14,9, C:0,5, Ca:47,5	S:0,2, E:204,0, ZS:8,9, T:0,0, F:6,0, CH:24,3, C:0,1, Ca:23,4	S:0,6, E:357,0, ZS:22,8, T:2,7, F:22,6, CH:33,4, C:7,9, Ca:46,1
Uzsonna	-Tej 2,8 % ** (L) -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Sonkafelvágott -Paprika**	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Sajtkrém** (L) -Uborka**	-Tej 2,8 % ** (L) -Olasz kifli 1db** (G) -Májaskrém eu.food** -Paprika**	-Tea** -Félb.kenyér** (G) -Lekvár** -Margarin**	-Tea** -Tejkrémszelet (G, L, T, F, O) -Alma**
	S:0,3, E:263,0, ZS:12,0, T:4,8, F:36 009,7, CH:29,4, C:9,3, Ca:4,2	S:0,2, E:158,0, ZS:2,8, T:1,6, F:36 001,7, CH:27,6, C:1,0, Ca:5,4	S:0,1, E:320,0, ZS:12,2, T:4,0, F:12,3, CH:38,3, C:9,2, Ca:4,2	S:0,2, E:136,0, ZS:2,3, T:0,8, F:2,3, CH:27,5, C:0,1, Ca:6,0	S:0,0, E:198,0, ZS:5,2, T:3,2, F:2,4, CH:25,4, C:7,0, Ca:4,4
Összesen	S:0,5, E:940,0, ZS:28,5, T:11,5, F:36 038,8, CH:130,3, C:40,0, Ca:104,8	S:1,2, E:836,0, ZS:23,5, T:7,6, F:36 034,9, CH:104,7, C:10,7, Ca:19,7	S:0,5, E:857,0, ZS:32,3, T:8,8, F:36,9, CH:101,9, C:20,9, Ca:155,3	S:1,0, E:805,0, ZS:27,9, T:7,1, F:36 022,1, CH:100,8, C:14,2, Ca:160,4	S:0,8, E:921,0, ZS:39,8, T:10,6, F:36 033,5, CH:93,8, C:24,3, Ca:59,1

Jó étvágyat!

Miskóné Kiss Katalin

Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfürt
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	

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2022.11.21.	Kedd 2022.11.22.	Szerda 2022.11.23.	Csütörtök 2022.11.24.	Péntek 2022.11.25.
Reggeli	-Kakaó bölcsei 2,8% (L) -Briós** (G, L, T)	-Tej 2,8 % ** (L) -Zsemle, vizes 1** (G) -Margarin** -Sertéspárizsi -Uborka**	-Tej 2,8 % ** (L) -Graham kenyér** (G) -Tonhalkrém** (H) -Paprika**	-Tej 2,8 % ** (L) -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Főtt tojás** (T) -Paprika**	-Vaniliás tej bölcsei** (L) -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Tavaszi felvágott (G, L, O) -Uborka**
	S:0,3, E:320,0, ZS:8,9, T:4,3, F:10,3, CH:48,7, C:9,2, Ca:0,0	S:0,9, E:324,0, ZS:10,2, T:6,0, F:13,7, CH:41,7, C:9,3, Ca:5,4	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:0,2, E:268,0, ZS:10,4, T:4,8, F:36 009,1, CH:29,5, C:9,3, Ca:4,2	S:0,4, E:174,0, ZS:5,7, T:1,2, F:36 003,4, CH:25,1, C:1,0, Ca:5,4
Tízórai	-Alma**	-Alma** -Keksz** (G)	-Banán**	-Mandarin**	-Gyümölcsle -Babapiskóta (G, L, T)
	S:0,0, E:62,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,3, CH:5,6, C:0,0, Ca:4,4	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:84,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,0, CH:21,6, C:0,0, Ca:88,0	S:0,0, E:36,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,6, CH:7,8, C:0,0, Ca:18,4	S:0,0, E:166,0, ZS:1,9, T:0,0, F:3,3, CH:33,5, C:18,0, Ca:0,0
Ebéd	-Pecsénye leves (G, L, Z, M, K, T) -Túrós tészta (G, L)	-Rakottkelkáposzta (L, K)	-Karfiolfőzelék (L, G) -Sertésragu (K)	-Gyümölcsmártás (G, L) -Sült pulykacombfilé (G, L, Z, M)	-Burgonyapüré (L) -Sütőben sült halrudacska (G, T, H) -Barack befőtt** (K)
	S:0,4, E:376,0, ZS:11,5, T:2,1, F:19,2, CH:47,8, C:1,4, Ca:21,7	S:0,0, E:205,0, ZS:7,6, T:1,6, F:17,2, CH:15,6, C:0,7, Ca:85,0	S:0,2, E:190,0, ZS:8,9, T:0,8, F:13,8, CH:15,0, C:4,2, Ca:35,4	S:0,1, E:310,0, ZS:14,8, T:1,3, F:16,6, CH:26,6, C:11,1, Ca:1,0	S:0,5, E:256,0, ZS:8,5, T:0,5, F:7,6, CH:34,0, C:6,0, Ca:9,6
Uzsonna	-Tea** -Kifli,tejes 1** (G, L) -Kocka sajt** (L) -Paprika**	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Szezámagos, sajtos krém (L, S) -Paprika**	-Tea** -Kifli,tejes 1** (G, L) -Joghurt** (G, L)	-Tea** -Olasz kifli 1db** (G) -Vajkrém** (L) -Retek**	-Tej 2,8 % ** (L) -Teljes kiőrlésű keksz** (G, F, D) -Alma**
	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:0,3, E:156,0, ZS:2,4, T:0,3, F:36 001,6, CH:27,1, C:0,0, Ca:29,2	S:0,2, E:252,0, ZS:3,8, T:0,0, F:4,0, CH:45,7, C:13,1, Ca:0,0	S:0,0, E:222,0, ZS:6,0, T:0,0, F:5,1, CH:35,5, C:0,2, Ca:6,6	S:0,1, E:267,0, ZS:8,8, T:5,5, F:7,9, CH:29,0, C:14,0, Ca:4,4
Összesen	S:1,0, E:945,0, ZS:23,5, T:7,3, F:31,3, CH:139,3, C:10,6, Ca:30,3	S:1,2, E:829,0, ZS:21,5, T:8,5, F:36 034,5, CH:105,6, C:13,7, Ca:124,0	S:0,6, E:805,0, ZS:23,2, T:5,6, F:36 028,0, CH:112,5, C:26,5, Ca:127,6	S:0,4, E:836,0, ZS:31,2, T:6,1, F:36 031,4, CH:99,5, C:20,6, Ca:30,2	S:1,0, E:864,0, ZS:24,9, T:7,2, F:36 022,2, CH:121,6, C:39,0, Ca:19,4

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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek