

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2022.11.28.	Kedd 2022.11.29.	Szerda 2022.11.30.	Csütörtök 2022.12.01.	Péntek 2022.12.02.
Reggeli	-Kakaó bölcsei 2,8% (L) -Fatörzs kifli ** (G)	-Tej 2,8 % ** (L) -Zsemle, vizes 1** (G) -Csirkemellsonka** (O) -Margarin** -Paprika**	-Vaníliás tej bölcsei** (L) -Olasz kifli** (G) -Virslis** -Paprika**	-Tej 2,8 % ** (L) -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Sajtszelet** (L) -Retek**	-Tej 2,8 % ** (L) -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Zala felvágott ** -Paprika**
	S:0,1, E:281,0, ZS:8,3, T:4,3, F:9,7, CH:42,2, C:9,2, Ca:0,0	S:0,6, E:309,0, ZS:9,1, T:5,2, F:14,9, CH:41,4, C:9,4, Ca:4,2	S:0,2, E:272,0, ZS:10,7, T:0,4, F:10,4, CH:31,9, C:0,9, Ca:4,2	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	-Alma**	-Alma**	-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:0,0, E:62,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,3, CH:5,6, 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:0,0, 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) -Tejberisz (L)	-Zöldborsófőzelék (G, L) -Sült cs.combfilé (G, L, Z, M)	-Majorannás aprópecsenye (G, L, Z, M, K) -Tészta köret (G)	-Rakottburgonya (L, G, Z, M, T)	-Édeskáposzta főzelék (G, L) -Sertésragu (K)
	S:0,3, E:361,0, ZS:9,1, T:3,5, F:18,2, CH:48,3, C:6,7, Ca:7,3	S:0,2, E:267,0, ZS:9,6, T:0,2, F:19,5, CH:25,9, C:0,5, Ca:54,8	S:0,4, E:338,0, ZS:12,1, T:0,4, F:17,1, CH:39,8, C:0,2, Ca:2,6	S:0,4, E:257,0, ZS:13,7, T:2,0, F:7,9, CH:24,2, C:0,8, Ca:11,3	S:0,1, E:198,0, ZS:8,5, T:1,2, F:12,3, CH:16,7, C:0,6, Ca:37,9
Uzsonna	-Tea** -Olasz kifli 1db** (G) -Májaskrém eu.food** -Paprika**	-Tej 2,8 % ** (L) -Graham kenyér** (G) -Tonhalkrém** (H) -Uborka**	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Sajtkrém** (L) -Retek**	-Tej 2,8 % ** (L) -Félb.kenyér** (G) -Mogyorókrém (L, F) -Alma**	-Tea** -Teljes kiőrlésű keksz** (G, F, D) -Alma**
	S:0,1, E:235,0, ZS:6,6, T:0,0, F:6,3, CH:36,0, C:0,0, Ca:4,2	S:0,2, E:277,0, ZS:10,5, T:4,9, F:36 009,2, CH:29,7, C:9,2, Ca:5,4	S:0,2, E:158,0, ZS:2,8, T:1,6, F:36 001,7, CH:27,5, C:1,0, Ca:6,6	S:0,2, E:293,0, ZS:9,6, T:4,0, F:8,8, CH:38,7, C:9,2, Ca:10,4	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:0,4, E:941,0, ZS:24,0, T:7,8, F:34,5, CH:132,1, C:15,9, Ca:15,9	S:1,0, E:916,0, ZS:29,2, T:10,3, F:36 043,9, CH:102,6, C:19,0, Ca:68,8	S:0,8, E:852,0, ZS:25,5, T:2,4, F:36 030,3, CH:120,9, C:2,1, Ca:101,4	S:1,0, E:895,0, ZS:36,8, T:10,8, F:36 029,1, CH:100,0, C:19,2, Ca:166,6	S:0,4, E:851,0, ZS:25,4, T:7,5, F:36 025,7, CH:106,3, C:32,8, Ca:46,5

Jó étvágyat!

Miskóné Kiss Katalin

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	

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2022.12.05.	Kedd 2022.12.06.	Szerda 2022.12.07.	Csütörtök 2022.12.08.	Péntek 2022.12.09.
Reggeli	-Gyümölcslé** -Zabpehelykása almával** (G, L)	-Tej 2,8 % ** (L) -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Sertéspárizsi -Paprika**	-Kakaó bölcsi 2,8% (L) -Graham kenyér** (G) -Tonhalkrém** (H) -Paprika**	-Tej 2,8 % ** (L) -Olasz kifli 1db** (G) -Margarin** -Sonkafelvágott -Retek**	-Tej 2,8 % ** (L) -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Főtt tojás** (T) -Paprika**
	S:0,0, E:261,0, ZS:4,7, T:1,2, F:7,7, CH:47,4, C:21,1, Ca:23,0	S:0,6, E:274,0, ZS:10,2, T:6,0, F:36 008,6, CH:30,5, C:9,3, Ca:4,2	S:0,2, E:339,0, ZS:10,7, T:5,1, F:36 009,6, CH:43,6, C:9,2, Ca:4,2	S:0,1, E:314,0, ZS:13,6, T:4,8, F:14,2, CH:37,7, C:9,3, Ca:6,6	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
Tízórai	-Vaníliás tej bölcsi** (L) -Babapiskóta (G, L, T)	-Alma**	-Alma**	-Mandarin** -Kecs** (G)	-Alma**
	S:0,0, E:161,0, ZS:4,6, T:2,7, F:5,9, CH:23,7, C:6,1, Ca:0,0	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:0,0, 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:117,0, ZS:1,2, T:0,5, F:2,3, CH:23,4, C:3,8, Ca:18,4	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	-Kelkáposztafőzelék (G) -Párolt sertéscomb	-Burgonyafőzelék (L, G) -Vagdalthús pogácsa (T, G, L, Z, M)	-Finomfőzelék (L, G, Z, M) -Sertéstokány (K)	-Rakottzöldbab (L, K)	-Sárgarépa-főzelék (L, G) -Sütőben sült halrudacska (G, T, H)
	S:0,2, E:224,0, ZS:7,4, T:0,0, F:19,2, CH:17,9, C:0,0, Ca:83,5	S:0,3, E:251,0, ZS:7,2, T:1,0, F:14,1, CH:30,8, C:0,4, Ca:12,3	S:0,3, E:255,0, ZS:8,6, T:0,3, F:15,8, CH:26,8, C:5,2, Ca:5,4	S:0,1, E:231,0, ZS:11,1, T:2,4, F:15,0, CH:16,5, C:1,0, Ca:35,1	S:0,6, E:244,0, ZS:9,0, T:1,0, F:8,3, CH:30,6, C:7,8, Ca:38,8
Uzsonna	-Tea** -Zsemle, vizes 1** (G) -Vajkrém** (L) -Paprika**	-Tea** -Kifli, tejes 1** (G, L) -Joghurt** (G, L)	-Tea** -Olasz kifli** (G) -Kocka sajt** (L) -Uborka**	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Körözött házi (L) -Paprika**	-Tej 2,8 % ** (L) -Félb. kenyér** (G) -Margarin** -Mini méz **
	S:0,5, E:224,0, ZS:4,5, T:0,0, F:5,8, CH:38,8, C:0,2, Ca:4,2	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:185,0, ZS:3,4, T:0,9, F:5,6, CH:36,3, C:0,0, Ca:5,4	S:0,5, E:183,0, ZS:3,4, T:2,1, F:36 004,8, CH:28,5, C:1,2, Ca:24,7	S:0,2, E:261,0, ZS:7,8, T:4,8, F:8,3, CH:41,4, C:9,3, Ca:6,0
Összesen	S:0,7, E:870,0, ZS:21,2, T:3,9, F:38,5, CH:127,8, C:27,5, Ca:110,7	S:1,0, E:839,0, ZS:21,1, T:7,0, F:36 027,0, CH:112,6, C:22,7, Ca:20,9	S:0,6, E:842,0, ZS:22,7, T:6,3, F:36 031,3, CH:112,2, C:14,4, Ca:19,4	S:0,8, E:846,0, ZS:29,4, T:9,8, F:36 036,2, CH:106,1, C:15,2, Ca:84,7	S:1,0, E:835,0, ZS:27,2, T:10,6, F:36 026,1, CH:107,1, C:26,3, Ca:53,4

Jó étvágyat!

Miskóné Kiss Katalin

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	