

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2023.04.03.	Kedd 2023.04.04.	Szerda 2023.04.05.	Csütörtök 2023.04.06.	Péntek 2023.04.07.
Reggeli	-Gyümölcslé** -Zabpehelykása almával** (G, L)	-Tej 2,8 % ** (L) -Graham kenyér** (G) - Trappista sajt** (L) -Margarin** -Uborka**	-Tej 2,8 % ** (L) -Graham kenyér** (G) -Margarin** - Zala felvágott ** -Paprika**	-Tej 2,8 % ** (L) -Graham kenyér** (G) -Főtt tojás** (T) -Margarin** -Paprika**	
	S:0,0, E:184,0, ZS:3,7, T:1,2, F:5,4, CH:32,2, C:20,9, Ca:11,5	S:0,4, E:310,0, ZS:13,6, T:4,8, F:36 011,9, CH:29,3, C:9,3, Ca:125,4	S:0,1, E:304,0, ZS:11,8, T:4,8, F:36 008,1, CH:29,4, C:9,5, Ca:4,2	S:0,1, E:268,0, ZS:10,4, T:4,8, F:36 009,1, CH:29,5, C:9,3, Ca:4,2	
Tízórai	-Kakaó bölcsei 2,8% (L)	-Alma**	-Banán**	-Gyümölcslé	
	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: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:88,0, ZS:1,0, T:0,0, F:1,4, CH:18,0, C:18,0, Ca:0,0	
Ebéd	-Zöldborsófőzelék (G, L) -Sertésragu (K)	-Tökfőzelék (L, G) -Vagdalthús pogácsa (T, G, L, Z, M)	-Burgonyafőzelék (L, G) -Párolt cs.mell filé	-Rakottzöldbab (L, K)	
	S:0,2, E:281,0, ZS:7,0, T:0,3, F:21,1, CH:31,4, C:0,8, Ca:67,1	S:0,5, E:209,0, ZS:6,4, T:1,2, F:13,2, CH:23,1, C:0,5, Ca:28,3	S:0,2, E:224,0, ZS:5,2, T:1,0, F:18,3, CH:24,9, C:0,4, Ca:12,9	S:0,1, E:231,0, ZS:11,1, T:2,4, F:15,0, CH:16,5, C:1,0, Ca:35,1	
Uzsonna	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Vajkrém** (L) -Retek**	-Tej 2,8 % ** (L) -Félb.kenyér** (G) -Mogyorókrém (L, F) -Alma**	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Tonhalkrém** (H) -Paprika**	-Tej 2,8 % ** (L) -Teljes kiőrlésű keksz** (G, F, D) -Alma**	
	S:0,1, E:168,0, ZS:4,4, T:0,0, F:36 000,5, CH:26,7, C:0,2, 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:195,0, ZS:5,0, T:0,9, F:36 003,3, CH:27,8, C:0,0, Ca:4,2	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:0,3, E:804,0, ZS:20,8, T:5,8, F:36 033,4, CH:113,1, C:31,2, Ca:85,2	S:1,0, E:874,0, ZS:29,6, T:10,0, F:36 034,2, CH:96,7, C:18,9, Ca:168,5	S:0,3, E:807,0, ZS:22,0, T:6,6, F:72 030,8, CH:103,7, C:9,8, Ca:109,3	S:0,3, E:854,0, ZS:31,3, T:12,7, F:36 033,4, CH:93,0, C:42,2, Ca:43,7	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

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 2023.04.10.	Kedd 2023.04.11.	Szerda 2023.04.12.	Csütörtök 2023.04.13.	Péntek 2023.04.14.
Reggeli		-Tej 2,8 % ** (L) -Croissant (G, L)	-Tej 2,8 % ** (L) -Graham kenyér** (G) -Főtt tojás** (T) -Margarin** -Paprika**	-Kakaó bölcsi 2,8% (L) -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Csirkemellsonka** (O) -Retek**	-Tej 2,8 % ** (L) -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Sertéspárizsi -Paprika**
		S:0,3, E:365,0, ZS:25,6, T:4,0, F:12,0, CH:44,2, C:9,2, Ca:0,0	S:0,1, E:268,0, ZS:10,4, T:4,8, F:36 009,1, CH:29,5, C:9,3, Ca:4,2	S:0,2, E:312,0, ZS:9,1, T:5,5, F:36 010,1, CH:42,8, C:9,4, Ca:6,6	S:0,4, E:274,0, ZS:10,2, T:6,0, F:36 008,6, CH:30,5, C:9,3, Ca:4,2
Tízórai		-Alma**	-Alma**	-Banán** -Kecsze** (G)	-Gyümölcsle
		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:165,0, ZS:1,2, T:0,5, F:2,8, CH:37,2, C:3,8, Ca:88,0	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		-Zöldbabfőzelék (L, G) -Csibefasírt** (G, T, O)	-Almaleves (G, L, O) -Tavaszi rizses csirke (G, L, Z, M)	-Vadas zöldségfőzelék (M, L, G) -Pulykatokány (G, L, Z, M, K)	-Édes húsoskáposzta (K, L, G) -Félb.kenyér 3dkg** (G)
		S:0,5, E:198,0, ZS:9,5, T:1,0, F:8,2, CH:19,5, C:0,4, Ca:33,0	S:0,2, E:305,0, ZS:9,0, T:2,2, F:12,6, CH:41,3, C:0,5, Ca:9,2	S:0,4, E:240,0, ZS:12,5, T:0,8, F:16,1, CH:15,4, C:0,5, Ca:6,7	S:0,2, E:259,0, ZS:7,0, T:1,2, F:16,3, CH:32,2, C:0,6, Ca:50,6
Uzsonna		-Tea** -Kifli,tejes 1** (G, L) -Kocka sajt** (L) -Retek**	-Tej 2,8 % ** (L) -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Sonkafelvágott -Paprika**	-Tea** -Félb.kenyér** (G) -Sajtkrém** (L) -Paprika**	-Tea** -Tejkrémszelet (G, L, T, F, O) -Alma**
		S:0,2, E:183,0, ZS:3,1, T:0,9, F:1,3, CH:36,7, C:0,0, Ca:6,6	S:0,2, 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:132,0, ZS:2,7, T:1,6, F:3,9, CH:24,6, C:1,0, Ca:10,2	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:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:1,0, E:808,0, ZS:38,2, T:5,9, F:21,9, CH:106,0, C:9,6, Ca:44,0	S:0,5, E:898,0, ZS:31,4, T:11,7, F:72 031,7, CH:105,8, C:19,0, Ca:22,0	S:0,8, E:851,0, ZS:25,5, T:8,4, F:36 032,9, CH:119,9, C:14,6, Ca:111,5	S:0,7, E:820,0, ZS:23,4, T:10,4, F:36 028,8, CH:106,1, C:34,8, Ca:59,2

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	