

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2023.04.17.	Kedd 2023.04.18.	Szerda 2023.04.19.	Csütörtök 2023.04.20.	Péntek 2023.04.21.
Reggeli	-Gyümölcslé** -Zabpehelykása almával** (G, L)	-Tej 2,8 % ** (L) -Félb.kenyér** (G) -Margarin** -Sonkafelvágott -Paprika**	-Vaníliás tej bölcsi** (L) -Kalács** (G, L, T)	-Tej 2,8 % ** (L) -Graham kenyér** (G) -Sertéspárizsi -Margarin** -Paprika**	-Tej 2,8 % ** (L) -Graham kenyér** (G) -Májaskrém eu.food** -Zöldhagyma**
	S:0,0, E:184,0, ZS:3,7, T:1,2, F:5,7, CH:32,2, C:20,9, Ca:11,5	S:0,3, E:261,0, ZS:12,0, T:4,8, F:12,7, CH:27,4, C:9,3, Ca:10,2	S:0,2, E:275,0, ZS:7,9, T:4,0, F:8,8, CH:33,7, C:11,3, Ca:15,6	S:0,4, E:274,0, ZS:10,2, T:6,0, F:36 009,4, CH:30,5, C:9,3, Ca:4,2	S:0,1, E:260,0, ZS:10,4, T:4,0, F:36 008,1, CH:28,6, C:9,2, Ca:0,0
Tízórai	-Kakaó bölcsi 2,8% (L)	-Alma** -Keksz** (G)	-Banán**	-Alma** -Keksz** (G)	-Gyümölcslé*
	S:0,0, E:171,0, ZS:5,8, T:4,3, F:7,2, CH:22,7, C:9,2, Ca:0,0	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: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:88,0, ZS:1,0, T:0,0, F:1,4, CH:18,0, C:18,0, Ca:0,0
Ebéd	-Pulykahúsleves (G, L, Z, M, K, T) -Prézlis tészta barack lekvár (G)	-Sóskamártás (L, G) -Párolt cs.mell filé	-Karfiolfőzelék (L, G) -Pulykatokány (G, L, Z, M, K)	-Sárgarépa főzelék (L, G) -Sült cs.combfilé (G, L, Z, M, M)	-Burgonyafőzelék (L, G) -Natúr sertésszelet (G, L, Z, M)
	S:0,3, E:425,0, ZS:10,0, T:0,0, F:17,6, CH:66,0, C:0,6, Ca:4,5	S:0,1, E:219,0, ZS:3,4, T:1,1, F:20,1, CH:26,9, C:0,9, Ca:136,3	S:0,3, E:273,0, ZS:14,6, T:1,3, F:18,7, CH:19,2, C:5,2, Ca:44,1	S:0,3, E:233,0, ZS:10,5, T:1,0, F:13,5, CH:23,1, C:7,8, Ca:38,8	S:0,1, E:249,0, ZS:14,2, T:1,0, F:13,0, CH:28,0, C:0,4, Ca:10,5
Uzsonna	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Sajtkrém** (L) -Paprika**	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Tejfölös túrókrém (L) -Zöldhagyma**	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Vajkrém** (L) -Retek**	-Tej 2,8 % ** (L) -Félb.kenyér** (G) -Főtt tojás** (T) -Margarin** -Paprika**	-Tea** -Pudingos margaréta (G, L) -Alma**
	S:0,1, E:161,0, ZS:2,8, T:1,6, F:36 001,8, CH:28,0, C:1,0, Ca:4,2	S:0,1, E:183,0, ZS:3,6, T:2,3, F:36 005,2, CH:27,5, C:1,4, Ca:24,0	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:240,0, ZS:10,3, T:4,8, F:12,1, CH:26,1, C:9,3, Ca:10,2	S:0,3, E:259,0, ZS:5,5, T:1,9, F:3,7, CH:39,0, C:5,5, Ca:4,4
Összesen	S:0,4, E:941,0, ZS:22,3, T:7,0, F:36 032,3, CH:148,9, C:31,7, Ca:20,2	S:0,5, E:807,0, ZS:20,2, T:8,8, F:36 039,9, CH:103,0, C:15,3, Ca:174,9	S:0,6, E:800,0, ZS:26,9, T:5,3, F:36 029,0, CH:101,3, C:16,7, Ca:154,3	S:1,0, E:891,0, ZS:32,3, T:12,4, F:36 037,1, CH:100,8, C:30,0, Ca:57,6	S:0,6, E:856,0, ZS:31,2, T:6,9, F:36 026,2, CH:113,6, C:33,1, Ca:14,9

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

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2023.04.24.	Kedd 2023.04.25.	Szerda 2023.04.26.	Csütörtök 2023.04.27.	Péntek 2023.04.28.
Reggeli	-Kakaó bölcsi 2,8% (L) -Briós** (G, L, T)	-Tej 2,8 % ** (L) -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Pritaminos csirkemell** (O) -Retek**	-Vaníliás tej bölcsi** (L) -Graham kenyér** (G) -Tonhalkrém** (H) -Paprika**	-Tej 2,8 % ** (L) -Graham kenyér** (G) -Virslis** -Paprika**	-Tej 2,8 % ** (L) -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Csirkemellsonka** (O) -Paprika**
	S:0,3, E:320,0, ZS:8,9, T:4,3, F:11,1, CH:48,7, C:9,2, Ca:0,0	S:0,1, E:233,0, ZS:8,3, T:5,4, F:36 010,7, CH:29,5, C:9,3, Ca:6,6	S:0,1, E:186,0, ZS:5,5, T:1,3, F:36 003,9, CH:23,8, C:0,9, Ca:4,2	S:0,3, E:311,0, ZS:14,0, T:4,0, F:36 012,0, CH:29,4, C:9,2, Ca:4,2	S:0,2, E:256,0, ZS:9,0, T:5,2, F:36 010,6, CH:29,8, C:9,4, Ca:4,2
Tízórai	-Alma**	-Alma**	-Banán**	-Alma** -Babapiskóta (G, L, T)	-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:0,0, 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:141,0, ZS:0,9, T:0,0, F:2,3, CH:21,1, C:0,0, Ca:4,4	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) -Sertésragu (K)	-Zöldborsófőzelék (G, L) -Fokhagymás csirkecombfilé	-Májgaluskaleves (G, L, Z, M, K, T) -Pusztapörkölt (K) -Cékla saláta	-Rakottbrokkoli zabpehellyel (L, K, G)	-Gyümölcsmártás (G, L) -Sütőben sült halrudacska (G, T, H)
	S:0,3, E:225,0, ZS:11,7, T:1,0, F:12,8, CH:15,9, C:0,5, Ca:34,9	S:0,2, E:219,0, ZS:4,8, T:0,2, F:18,2, CH:25,8, C:0,5, Ca:54,8	S:0,3, E:378,0, ZS:12,1, T:0,0, F:23,0, CH:42,5, C:0,4, Ca:31,7	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:257,0, ZS:9,4, T:1,3, F:6,5, CH:33,8, C:11,1, Ca:1,0
Uzsonna	-Tea** -Kifli,tejes 1** (G, L) -Joghurt** (G, L)	-Tej 2,8 % ** (L) -Félb.kenyér** (G) -Mogyorókrém (L, F) -Alma**	-Tea** -Kifli,tejes 1** (G, L) -Kocka sajt** (L) -Retek**	-Tea** -Félb.kenyér** (G) -Margarin** - Trappista sajt** (L) -Paprika**	-Tej 2,8 % ** (L) -Kecske** (G) -Alma**
	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:0,2, E:293,0, ZS:9,6, T:4,0, F:9,6, CH:38,7, C:9,2, Ca:10,4	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:0,4, E:200,0, ZS:8,0, T:0,8, F:8,1, CH:24,0, C:0,1, Ca:130,2	S:0,1, E:256,0, ZS:6,8, T:4,5, F:8,8, CH:30,4, C:13,0, Ca:4,4
Összesen	S:0,8, E:860,0, ZS:24,4, T:5,3, F:28,2, CH:115,8, C:22,8, Ca:39,3	S:0,5, E:807,0, ZS:22,8, T:9,6, F:36 038,8, CH:99,6, C:18,9, Ca:76,2	S:0,6, E:831,0, ZS:20,7, T:2,2, F:36 029,3, CH:124,6, C:1,3, Ca:130,5	S:0,7, E:855,0, ZS:33,5, T:6,8, F:36 037,7, CH:85,5, C:10,1, Ca:145,0	S:0,6, E:857,0, ZS:26,2, T:11,0, F:36 027,3, CH:112,0, C:51,4, Ca:9,6

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	