

Étkezés		Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek									
01 óvoda t	Kifli (Vajas) Tejeskávé	Húsgombóclevés 1. Mákos metélt 1.		Felvágott (Baromfiipárizsi) Margarin (Delma) Kenyér (Teljes kiőrlésű) Tej (UHT) 1,5%		Tonhalpástétom 1 Kenyér (Teljes kiőrlésű) Tea, gyümölcsös 1		Felvágott (Olasz) Margarin (Florin) Kenyér (Teljes kiőrlésű) Tej (UHT) 1,5%		Sajt (lapka) Vaj, (teavaj) Kenyér (Teljes kiőrlésű) Tea, citromos-1									
		energia: 396 kcal/100g szénhidrát: 53,4g	fehérje: 12,4g cukor: 35,0g	zsírtartalom: 4,5g/3g só: 0,60g	energia: 346 kcal/100g szénhidrát: 22,5g	fehérje: 17,2g cukor: 1,8g	zsírtartalom: 13,6g/1g só: 1,23g	energia: 296 kcal/100g szénhidrát: 13,2g	fehérje: 11,3g cukor: 5,1g	zsírtartalom: 17,2g só: 0,67g	energia: 346 kcal/100g szénhidrát: 22,4g	fehérje: 17,6g cukor: 1,5g	zsírtartalom: 12,6g/1g só: 1,74g	energia: 296 kcal/100g szénhidrát: 13,3g	fehérje: 6,8g cukor: 5,8g	zsírtartalom: 9,3g/1g só: 0,59g			
		zsírtartalom: 14,7g/1g só: 0,67g	zsírtartalom: 14,7g/1g só: 0,67g	zsírtartalom: 25,6g/0g só: 1,38g	energia: 227 kcal/100g szénhidrát: 58,4g	fehérje: 22,1g cukor: 0,4g	zsírtartalom: 25,6g/0g só: 1,38g	energia: 157 kcal/100g szénhidrát: 47,3g	fehérje: 15,7g cukor: 0,7g	zsírtartalom: 32,6g/0g só: 2,70g	energia: 257 kcal/100g szénhidrát: 60,7g	fehérje: 25,7g cukor: 0,9g	zsírtartalom: 26,5g/0g só: 1,88g	energia: 82 kcal/100g szénhidrát: 98,8g	fehérje: 45,2g cukor: 4,8g	zsírtartalom: 18,0g/1g só: 3,02g	energia: 82 kcal/100g szénhidrát: 98,8g	fehérje: 82,8g cukor: 5,36g	zsírtartalom: 64,2g/2g só: 5,36g
02 óvoda ebéd	Húsgombóclevés 4 Mákos metélt 4.	Tofáslevés 4. Parólt rizs 4.		Tofáslevés 1. Parólt rizs 1.		Tyúkerdőlevés 1 Paprikás burgonya virslivel 1 Kenyér (Búza kenyér)		Vegyes zöldséglevés 1. Temesvári ragu 1. Tésztaköret 1.		Daragalska leves 1. Pirított csirkeszárny 1 Zöldborsófőzelék 1.									
		energia: 371 kcal/100g szénhidrát: 43,3g	fehérje: 14,2g cukor: 23,1g	zsírtartalom: 14,7g/1g só: 0,67g	energia: 227 kcal/100g szénhidrát: 58,4g	fehérje: 22,1g cukor: 0,4g	zsírtartalom: 25,6g/0g só: 1,38g	energia: 157 kcal/100g szénhidrát: 47,3g	fehérje: 15,7g cukor: 0,7g	zsírtartalom: 32,6g/0g só: 2,70g	energia: 257 kcal/100g szénhidrát: 60,7g	fehérje: 25,7g cukor: 0,9g	zsírtartalom: 26,5g/0g só: 1,88g	energia: 82 kcal/100g szénhidrát: 98,8g	fehérje: 45,2g cukor: 4,8g	zsírtartalom: 18,0g/1g só: 3,02g	energia: 82 kcal/100g szénhidrát: 98,8g	fehérje: 82,8g cukor: 5,36g	zsírtartalom: 64,2g/2g só: 5,36g
		zsírtartalom: 34,5g/3g só: 2,33g	zsírtartalom: 34,5g/3g só: 2,33g	zsírtartalom: 69,9g/0g só: 3,79g	energia: 120 kcal/100g szénhidrát: 91,5g	fehérje: 4,5g cukor: 0,8g	zsírtartalom: 69,9g/0g só: 3,79g	energia: 29 kcal/100g szénhidrát: 61,8g	fehérje: 29,0g cukor: 2,8g	zsírtartalom: 50,6g/0g só: 5,15g	energia: 46 kcal/100g szénhidrát: 98,0g	fehérje: 46,4g cukor: 3,0g	zsírtartalom: 50,9g/0g só: 5,21g	energia: 129 kcal/100g szénhidrát: 98,0g	fehérje: 46,4g cukor: 3,0g	zsírtartalom: 50,9g/0g só: 5,21g	energia: 46 kcal/100g szénhidrát: 98,0g	fehérje: 46,4g cukor: 3,0g	zsírtartalom: 50,9g/0g só: 5,21g
03 óvoda uzsonna	Baronfi mákrém Kenyér (Teljes kiőrlésű) Zöldpaprika	Vajkrém - zöldségszeres/magyaros/hatúr Kenyér (Búza kenyér)		Vajkrém Kenyér (Búza kenyér) Kigyóúborka		Joghurt (Gyümölcsös)		Alma Müzli szelet (Gyümölcsös/Kakaós)											
		energia: 245 kcal/100g szénhidrát: 79,3g	fehérje: 24,5g cukor: 44,4g	zsírtartalom: 34,5g/3g só: 2,33g	energia: 120 kcal/100g szénhidrát: 91,5g	fehérje: 4,5g cukor: 0,8g	zsírtartalom: 69,9g/0g só: 3,79g	energia: 46 kcal/100g szénhidrát: 98,0g	fehérje: 46,4g cukor: 3,0g	zsírtartalom: 50,9g/0g só: 5,21g	energia: 129 kcal/100g szénhidrát: 98,0g	fehérje: 46,4g cukor: 3,0g	zsírtartalom: 50,9g/0g só: 5,21g	energia: 46 kcal/100g szénhidrát: 98,0g	fehérje: 46,4g cukor: 3,0g	zsírtartalom: 50,9g/0g só: 5,21g	energia: 129 kcal/100g szénhidrát: 98,0g	fehérje: 46,4g cukor: 3,0g	zsírtartalom: 50,9g/0g só: 5,21g
		zsírtartalom: 9,6g/2g só: 1,07g	zsírtartalom: 9,6g/2g só: 1,07g	zsírtartalom: 0,7g/0g só: 0,82g	energia: 21 kcal/100g szénhidrát: 21,2g	fehérje: 1,2g cukor: 0,9g	zsírtartalom: 0,7g/0g só: 0,82g	energia: 21 kcal/100g szénhidrát: 21,4g	fehérje: 4,5g cukor: 1,3g	zsírtartalom: 0,4g/0g só: 0,91g	energia: 14 kcal/100g szénhidrát: 14,0g	fehérje: 3,3g cukor: 13,0g	zsírtartalom: 3,2g/2g só: 0,18g	energia: 77 kcal/100g szénhidrát: 77,2g	fehérje: 5,6g cukor: 40,2g	zsírtartalom: 13,5g/8g só: 0,28g	energia: 77 kcal/100g szénhidrát: 77,2g	fehérje: 5,6g cukor: 40,2g	zsírtartalom: 13,5g/8g só: 0,28g
10 felnőtt ebéd	Húsgombóclevés 4 Mákos metélt 4.	Tofáslevés 4. Parólt rizs 4.		Tofáslevés 1. Parólt rizs 1.		Tyúkerdőlevés 1 Paprikás burgonya virslivel 1 Kenyér (Búza kenyér)		Vegyes zöldséglevés 4. Temesvári ragu 4. Tésztaköret 4.		Daragalska leves 4. Pirított csirkeszárny 4 Zöldborsófőzelék 4.									
		energia: 371 kcal/100g szénhidrát: 43,3g	fehérje: 14,2g cukor: 23,1g	zsírtartalom: 14,7g/1g só: 0,67g	energia: 227 kcal/100g szénhidrát: 58,4g	fehérje: 22,1g cukor: 0,4g	zsírtartalom: 25,6g/0g só: 1,38g	energia: 157 kcal/100g szénhidrát: 47,3g	fehérje: 15,7g cukor: 0,7g	zsírtartalom: 32,6g/0g só: 2,70g	energia: 257 kcal/100g szénhidrát: 60,7g	fehérje: 25,7g cukor: 0,9g	zsírtartalom: 26,5g/0g só: 1,88g	energia: 82 kcal/100g szénhidrát: 98,8g	fehérje: 45,2g cukor: 4,8g	zsírtartalom: 18,0g/1g só: 3,02g	energia: 82 kcal/100g szénhidrát: 98,8g	fehérje: 82,8g cukor: 5,36g	zsírtartalom: 64,2g/2g só: 5,36g
		zsírtartalom: 34,5g/3g só: 2,33g	zsírtartalom: 34,5g/3g só: 2,33g	zsírtartalom: 69,9g/0g só: 3,79g	energia: 120 kcal/100g szénhidrát: 91,5g	fehérje: 4,5g cukor: 0,8g	zsírtartalom: 69,9g/0g só: 3,79g	energia: 29 kcal/100g szénhidrát: 61,8g	fehérje: 29,0g cukor: 2,8g	zsírtartalom: 50,6g/0g só: 5,15g	energia: 46 kcal/100g szénhidrát: 98,0g	fehérje: 46,4g cukor: 3,0g	zsírtartalom: 50,9g/0g só: 5,21g	energia: 129 kcal/100g szénhidrát: 98,0g	fehérje: 46,4g cukor: 3,0g	zsírtartalom: 50,9g/0g só: 5,21g	energia: 46 kcal/100g szénhidrát: 98,0g	fehérje: 46,4g cukor: 3,0g	zsírtartalom: 50,9g/0g só: 5,21g

Jo étvágyat kívánunk!