

**Étkezés**

**Hétfő**

**Kedd**

**Szerda**

**Csütörtök**

**Péntek**

Órarend	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
01 óvoda t	KALACS, FONOTT Kakaó házi	FELVAGOTT, BAROMFI-PARIZSI MARGARIN, DELMA JOGH, ÉTK. KENYÉR (FELBARNA)	Körözött tehéntúróból tejjel KENYÉR (FELBARNA) tea, gyümölcsös 1	FELVAGOTT, CSIRKESONKA MARGARIN, DELMA JOGH ÉTK. KENYÉR (FELBARNA) NARANCSLÉ, TARTOSÍTOTT, CUKROZOTT	ZOLDSÉG-PASTETOM (BROKKOLI, KARFOL) 105 G KENYÉR (teljes kiőrlésű)
02 óvoda ebéd	Bab leves füstölt kolbásszal 1 KENYÉR (teljes kiőrlésű) Sajtos-tejfőlés tészta 1	Lebbercsleves 1. Rakott karfiol 1. KENYÉR (teljes kiőrlésű)	Tyúkerőleves 1 Vadász szelet 1 spagetti körlet 1	Töltésleves 1. Finomfőzelék 1. Borsos tokány 1.	Almaleves 1. Sült csirkecomb 1. Kukoricas rizz 1.
03 óvoda uzsonna	Baromfi májkém KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) Kigyóuborka	VAJKRÉM 200g ízes KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) SÖRRETEK	MANDARIN	JOGHURT, GYÜMÖLCSÖS	TURO RUDI (30g)
	energia: 14,30 zsírcalcium: 1,29 szénhidrát: 29,00 50,40	energia: 7,39 zsírcalcium: 0,09 szénhidrát: 1,49	energia: 11,76 zsírcalcium: 4,09 szénhidrát: 1,04	energia: 10,89 zsírcalcium: 0,09 szénhidrát: 1,54	energia: 6,99 zsírcalcium: 1,59 szénhidrát: 0,99
	fehérje: 9,29/5g sók: 0,64g zsírfelület: 0,00g	fehérje: 9,69/0g sók: 1,49g zsírfelület: 0,00g	fehérje: 7,99/5g sók: 1,04g zsírfelület: 0,00g	fehérje: 7,89/0g sók: 1,54g zsírfelület: 0,00g	fehérje: 4,99/1g sók: 0,99g zsírfelület: 0,00g
	energia: 18,29 zsírcalcium: 1,29 szénhidrát: 2,79 18,99	energia: 20,6g zsírcalcium: 2,19 szénhidrát: 1,54g	energia: 30,8g zsírcalcium: 2,4g szénhidrát: 2,15g	energia: 24,8g zsírcalcium: 13,2g szénhidrát: 1,59g	energia: 23,0g zsírcalcium: 11,3g szénhidrát: 5,69g
	fehérje: 29,49/14g sók: 1,02g zsírfelület: 0,00g	fehérje: 29,29/8g sók: 1,54g zsírfelület: 0,00g	fehérje: 46,49/2g sók: 2,15g zsírfelület: 0,00g	fehérje: 25,79/2g sók: 1,59g zsírfelület: 0,00g	fehérje: 16,49/4g sók: 3,69g zsírfelület: 0,00g
	energia: 8,9g zsírcalcium: 1,29 szénhidrát: 1,42g 23,19	energia: 4,9g zsírcalcium: 1,4g szénhidrát: 1,03g 8,8g	energia: 0,6g zsírcalcium: 0,0g szénhidrát: 0,00g	energia: 3,3g zsírcalcium: 13,0g szénhidrát: 0,16g	energia: 1,9g zsírcalcium: 10,5g szénhidrát: 0,02g
	fehérje: 9,09/2g sók: 1,42g zsírfelület: 0,00g	fehérje: 2,39/1g sók: 1,03g zsírfelület: 0,00g	fehérje: 0,79/0g sók: 0,00g zsírfelület: 0,00g	fehérje: 3,29/2g sók: 0,16g zsírfelület: 0,00g	fehérje: 5,09/4g sók: 0,02g zsírfelület: 0,00g
	energia: 0,0g zsírcalcium: 0,0g szénhidrát: 0,0g	energia: 0,0g zsírcalcium: 0,0g szénhidrát: 0,0g	energia: 0,0g zsírcalcium: 0,0g szénhidrát: 0,0g	energia: 0,0g zsírcalcium: 0,0g szénhidrát: 0,0g	energia: 0,0g zsírcalcium: 0,0g szénhidrát: 0,0g
	fehérje: 0,0g sók: 0,00g zsírfelület: 0,00g	fehérje: 0,0g/0g sók: 0,00g zsírfelület: 0,00g	fehérje: 0,0g/0g sók: 0,00g zsírfelület: 0,00g	fehérje: 0,0g/0g sók: 0,00g zsírfelület: 0,00g	fehérje: 0,0g/0g sók: 0,00g zsírfelület: 0,00g