

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
01 Óvoda tízórai	<p>Briós Tejeskávé</p> <p>energia: 280 kcal/100g szénhidrát: 13,1g zsírsav: 63,1g</p> <p>fehérje: 14,2g cukor: 9,9g/5g só: 39,5g 0,57g</p> <p>zsírtelítettség: 14,7g/1g só: 0,67g</p>	<p>Felvágott (Baromfi párizsi) Margarin (Delma) Kenyér (Teljes kiőrlésű) Tej (UHT) 1,5%</p> <p>energia: 336 kcal/100g szénhidrát: 22,4g</p> <p>fehérje: 15,0g cukor: 1,3g</p> <p>zsírtelítettség: 12,0g/1g só: 1,23g</p>	<p>Tonhalpástétom 1 Kenyér (Teljes kiőrlésű) Tea, gyümölcsös 1</p> <p>energia: 215 kcal/100g szénhidrát: 13,2g</p> <p>fehérje: 9,1g cukor: 5,1g</p> <p>zsírtelítettség: 5,3g/0g só: 0,67g</p>	<p>Felvágott (Olasz) Margarin (Florn) Kenyér (Teljes kiőrlésű) Tej (UHT) 1,5%</p> <p>energia: 396 kcal/100g szénhidrát: 22,4g</p> <p>fehérje: 15,3g cukor: 1,5g</p> <p>zsírtelítettség: 14,5g/1g só: 1,72g</p>	<p>Sajt (lapka) Vaj, (teavaj) Kenyér (Teljes kiőrlésű) Tea, citromos-1</p> <p>energia: 436 kcal/100g szénhidrát: 13,4g</p> <p>fehérje: 4,7g cukor: 5,1g</p> <p>zsírtelítettség: 9,5g/0g só: 0,58g</p>
02 Óvoda ebéd	<p>Hüsgombóc leves 1 Mákos metélt 1.</p> <p>energia: 37 kcal/100g szénhidrát: 4,3g</p> <p>fehérje: 14,2g cukor: 23,1g</p> <p>zsírtelítettség: 14,7g/1g só: 0,67g</p>	<p>Tőzsleves 1. Sertes szelet pirított gombával 1 Párolt rizs 1.</p> <p>energia: 58 kcal/100g szénhidrát: 58,4g</p> <p>fehérje: 22,1g cukor: 0,4g</p> <p>zsírtelítettség: 25,6g/0g só: 1,38g</p>	<p>Tyúkerőleves 1 Paprikás burgonya virsivel 1 Kenyér (Búza kenyér)</p> <p>energia: 473 kcal/100g szénhidrát: 47,3g</p> <p>fehérje: 15,7g cukor: 0,7g</p> <p>zsírtelítettség: 32,6g/0g só: 2,70g</p>	<p>Vegyes zöldségleves 1. Tésztaköret 1.</p> <p>energia: 256 kcal/100g szénhidrát: 60,7g</p> <p>fehérje: 25,6g cukor: 0,9g</p> <p>zsírtelítettség: 26,5g/5g só: 1,85g</p>	<p>Daragaluska leves 1. Pirított csirkeszárny 1 Zöldsörfőzelek 1.</p> <p>energia: 57 kcal/100g szénhidrát: 5,7g</p> <p>fehérje: 44,8g cukor: 4,9g</p> <p>zsírtelítettség: 16,9g/1g só: 3,00g</p>
10 Felöltött ebéd	<p>Hüsgombóc leves 4 Mákos metélt 4.</p> <p>energia: 746 kcal/100g szénhidrát: 78,8g</p> <p>fehérje: 24,6g cukor: 44,8g</p> <p>zsírtelítettség: 34,5g/3g só: 2,32g</p>	<p>Tőzsleves 4. Sertes szelet pirított gombával 4 Párolt rizs 4.</p> <p>energia: 1236 kcal/100g szénhidrát: 91,5g</p> <p>fehérje: 40,5g cukor: 0,9g</p> <p>zsírtelítettség: 69,9g/0g só: 3,79g</p>	<p>Tyúkerőleves 4 Paprikás burgonya virsivel 4</p> <p>energia: 618 kcal/100g szénhidrát: 61,8g</p> <p>fehérje: 29,0g cukor: 2,8g</p> <p>zsírtelítettség: 50,6g/0g só: 5,15g</p>	<p>Vegyes zöldségleves 4. Tésztaköret 4.</p> <p>energia: 1066 kcal/100g szénhidrát: 98,0g</p> <p>fehérje: 46,4g cukor: 2,9g</p> <p>zsírtelítettség: 50,9g/9g só: 5,21g</p>	<p>Daragaluska leves 4. Pirított csirkeszárny 4 Zöldsörfőzelek 4.</p> <p>energia: 1236 kcal/100g szénhidrát: 86,2g</p> <p>fehérje: 82,1g cukor: 5,9g</p> <p>zsírtelítettség: 62,5g/1g só: 5,33g</p>
03 Óvoda uzsonna	<p>Baromfi májkrem (65g) Kenyér (Teljes kiőrlésű) Zöldpaprika</p> <p>energia: 136 kcal/100g szénhidrát: 13,6g</p> <p>fehérje: 8,3g cukor: 4,2g</p> <p>zsírtelítettség: 4,5g/1g só: 1,15g</p>	<p>Vajkrém - zöldséges/magyaros/natúr Kenyér (Búza kenyér)</p> <p>energia: 176 kcal/100g szénhidrát: 21,2g</p> <p>fehérje: 4,5g cukor: 1,2g</p> <p>zsírtelítettség: 0,7g/0g só: 0,92g</p>	<p>Sajtkrém Kenyér (Búza kenyér) Kigyúbobka</p> <p>energia: 214 kcal/100g szénhidrát: 21,4g</p> <p>fehérje: 4,6g cukor: 1,3g</p> <p>zsírtelítettség: 0,4g/0g só: 0,92g</p>	<p>Joghurt (Gyümölcsös)</p> <p>energia: 96 kcal/100g szénhidrát: 16,0g</p> <p>fehérje: 2,8g cukor: 15,0g</p> <p>zsírtelítettség: 1,0g/1g só: 0,08g</p>	<p>Müzli szelet (Gyümölcsös/Kakaós) Alma</p> <p>energia: 436 kcal/100g szénhidrát: 83,2g</p> <p>fehérje: 4,7g cukor: 4,7g</p> <p>zsírtelítettség: 7,6g/3g só: 0,09g</p>
	<p>energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g</p> <p>fehérje: 0,0g cukor: 0,0g</p> <p>zsírtelítettség: 0,0g/0g só: 0,00g</p>	<p>energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g</p> <p>fehérje: 0,0g cukor: 0,0g</p> <p>zsírtelítettség: 0,0g/0g só: 0,00g</p>	<p>energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g</p> <p>fehérje: 0,0g cukor: 0,0g</p> <p>zsírtelítettség: 0,0g/0g só: 0,00g</p>	<p>energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g</p> <p>fehérje: 0,0g cukor: 0,0g</p> <p>zsírtelítettség: 0,0g/0g só: 0,00g</p>	