

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
01 Óvoda tízórai	Zsemle (Korpas) Sajt (Kockasajt) Tea, gyümölcsös 1	Felvágott (Zala) Margarin (Delma) Kenyer (Teljes kiőrlésű)	Gabonapehely (Teljes kiőrlésű) Tej (UHT) 1,5%	Felvágott (Soproni) Margarin (Luga) Kenyer (Teljes kiőrlésű) Tej (UHT) 1,5%	Kolbászkrém Kenyer (Teljes kiőrlésű) Tea, citromos-1
	energia: 300kcal/zsáku szénhidrát: 54,0g fehérje: 9,9g zsírtartalom: 3,3g/2g cukor: 6,4g só: 1,09g	energia: 200kcal/zsáku szénhidrát: 9,2g fehérje: 7,20g zsírtartalom: 1,50g cukor: 1,10g só: 1,10g	energia: 140kcal/zsáku szénhidrát: 16,1g fehérje: 8,8g zsírtartalom: 3,9g/0g cukor: 1,0g só: 0,31g	energia: 350kcal/zsáku szénhidrát: 22,4g fehérje: 14,5g zsírtartalom: 14,1g/0g cukor: 1,5g só: 0,84g	energia: 270kcal/zsáku szénhidrát: 13,8g fehérje: 8,6g zsírtartalom: 5,7g cukor: 1,41g só: 1,41g
02 Óvoda ebéd	Gulyásleves, zöldséges 1. Tepbedara 1. Kakao szórat	Csontleves 1. Zöldbabfőzelék 1. Sertés pörkölt 1 Kenyer (Búza kenyer)	Paradicsomleves 1. Rántott sertés szelet 1. Párolt mexikói rizs 1	Zöldborsóleves 1. Bolognai spagetti 1.	Karfiolleves 1. Csirkemell édes-savanyú mártással 1 Párolt bulgur 1
	energia: 570kcal/zsáku szénhidrát: 67,2g fehérje: 31,9g zsírtartalom: 16,5g/4g cukor: 32,5g só: 2,02g	energia: 370kcal/zsáku szénhidrát: 37,0g fehérje: 11,10g zsírtartalom: 18,4g/2g cukor: 0,95g só: 3,5g	energia: 1100kcal/össz szénhidrát: 67,3g fehérje: 22,2g zsírtartalom: 86,0g/0g cukor: 10,3g só: 1,34g	energia: 520kcal/zsáku szénhidrát: 60,5g fehérje: 25,0g zsírtartalom: 18,6g/4g cukor: 0,9g só: 2,62g	energia: 260kcal/zsáku szénhidrát: 36,7g fehérje: 21,0g zsírtartalom: 5,5g/0g cukor: 1,75g só: 1,5g
10 Felnőtt ebéd	Gulyásleves, zöldséges 4. Tepbedara 4. Kakao szórat	Csontleves 4. Zöldbabfőzelék 4. Sertés pörkölt 4	Paradicsomleves 4. Rántott sertés szelet 4. Párolt mexikói rizs 4	Zöldborsóleves 4. Bolognai spagetti 4.	Karfiolleves 4. Csirkemell édes-savanyú mártással 4 Párolt bulgur 4
	energia: 820kcal/össz szénhidrát: 112,1g fehérje: 33,8g zsírtartalom: 22,5g/4g cukor: 50,7g só: 2,18g	energia: 770kcal/zsáku szénhidrát: 47,8g fehérje: 38,9g zsírtartalom: 44,1g/4g cukor: 4,0g só: 4,12g	energia: 1100kcal/össz szénhidrát: 134,2g fehérje: 45,8g zsírtartalom: 110,0g/1g cukor: 10,7g só: 3,51g	energia: 1050kcal/össz szénhidrát: 128,5g fehérje: 48,2g zsírtartalom: 39,4g/9g cukor: 19,2g só: 3,08g	energia: 770kcal/zsáku szénhidrát: 44,7g fehérje: 31,3g zsírtartalom: 40,2g/0g cukor: 3,5g só: 2,68g
03 Óvoda uzsonna	Baronfi májkrém (65g) Kenyer (Búza kenyer) Sörretek	Vajkrém -natúr/izes Kenyer (Búza kenyer) Kigyóuborka	Sajtkrém Kenyer (Búza kenyer)	Zab-Rudi Alma	Puding (Csokoládé ízű)
	energia: 200kcal/zsáku szénhidrát: 24,8g fehérje: 8,3g zsírtartalom: 3,9g/1g cukor: 3,9g só: 1,59g	energia: 140kcal/zsáku szénhidrát: 21,6g fehérje: 4,6g zsírtartalom: 2,3g/1g cukor: 1,4g só: 0,99g	energia: 120kcal/zsáku szénhidrát: 21,4g fehérje: 4,6g zsírtartalom: 0,4g/0g cukor: 1,3g só: 0,92g	energia: 460kcal/zsáku szénhidrát: 72,2g fehérje: 6,5g zsírtartalom: 14,5g/8g cukor: 38,2g só: 0,14g	energia: 100kcal/zsáku szénhidrát: 0,9g fehérje: 0,0g zsírtartalom: 0,0g/0g cukor: 0,9g só: 0,09g

Jó étvágyat kívánunk!