

Étkezés		Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
01 Óvoda tízórai	Dzsem (25g) Kifli (52-56g) Forrált tej 1.	energia: 13,3g szénhidrát: 7,15g 109,5g	fehérje: 5,5g/10g szénhidrát: 0,72g	energia: 21g szénhidrát: 13,0g	fehérje: 6,2g szénhidrát: 4,8g	energia: 17g szénhidrát: 21,7g	fehérje: 5,7g szénhidrát: 1,4g	energia: 31g szénhidrát: 22,5g	fehérje: 15,7g szénhidrát: 1,5g	energia: 7,4g szénhidrát: 22,3g	fehérje: 7,3g/4g szénhidrát: 5,3g 1,55g
	Málgombóc leves 1. Spagetti Carbonara 1.	energia: 27,0g fehérje: 2,7g 64,5g	zsírtartalom: 28,1g/9g szénhidrát: 4,3g 0,93g	energia: 23,0g fehérje: 13,5g 39,5g	zsírtartalom: 28,1g/9g szénhidrát: 1,58g	energia: 19,1g fehérje: 0,1g 52,1g	zsírtartalom: 23,0g/2g szénhidrát: 1,85g	energia: 30g fehérje: 1,1g 13,2g	zsírtartalom: 18,9g/9g szénhidrát: 1,30g	energia: 19,7g fehérje: 1,7g 51,2g	zsírtartalom: 41,5g/2g szénhidrát: 1,7g 1,25g
02 Óvoda ebéd	Málgombóc leves 4. Spagetti Carbonara 4.	energia: 108g fehérje: 10,8g 271,2g	zsírtartalom: 112g szénhidrát: 17,2g 2,76g	energia: 93g fehérje: 9,3g 232,5g	zsírtartalom: 112g szénhidrát: 17,2g 2,76g	energia: 76g fehérje: 7,6g 190,4g	zsírtartalom: 76g szénhidrát: 11,6g 1,48g	energia: 120g fehérje: 12,0g 300,0g	zsírtartalom: 76g szénhidrát: 11,6g 1,48g	energia: 78g fehérje: 7,8g 195,0g	zsírtartalom: 78g/4g szénhidrát: 2,8g 2,87g
	Zellerkrémleves 1. Gyümölcsössz 1. Natur sertésszelet 1.	energia: 27,0g fehérje: 2,7g 64,5g	zsírtartalom: 28,1g/9g szénhidrát: 4,3g 0,93g	energia: 23,0g fehérje: 13,5g 39,5g	zsírtartalom: 28,1g/9g szénhidrát: 1,58g	energia: 19,1g fehérje: 0,1g 52,1g	zsírtartalom: 23,0g/2g szénhidrát: 1,85g	energia: 30g fehérje: 1,1g 13,2g	zsírtartalom: 18,9g/9g szénhidrát: 1,30g	energia: 19,7g fehérje: 1,7g 51,2g	zsírtartalom: 41,5g/2g szénhidrát: 1,7g 1,25g
10 Felöltött ebéd	Málgombóc leves 4. Spagetti Carbonara 4.	energia: 108g fehérje: 10,8g 271,2g	zsírtartalom: 112g szénhidrát: 17,2g 2,76g	energia: 93g fehérje: 9,3g 232,5g	zsírtartalom: 112g szénhidrát: 17,2g 2,76g	energia: 76g fehérje: 7,6g 190,4g	zsírtartalom: 76g szénhidrát: 11,6g 1,48g	energia: 120g fehérje: 12,0g 300,0g	zsírtartalom: 76g szénhidrát: 11,6g 1,48g	energia: 78g fehérje: 7,8g 195,0g	zsírtartalom: 78g/4g szénhidrát: 2,8g 2,87g
	Zellerkrémleves 4. Gyümölcsössz 4. Natur sertésszelet 4.	energia: 108g fehérje: 10,8g 271,2g	zsírtartalom: 112g szénhidrát: 17,2g 2,76g	energia: 93g fehérje: 9,3g 232,5g	zsírtartalom: 112g szénhidrát: 17,2g 2,76g	energia: 76g fehérje: 7,6g 190,4g	zsírtartalom: 76g szénhidrát: 11,6g 1,48g	energia: 120g fehérje: 12,0g 300,0g	zsírtartalom: 76g szénhidrát: 11,6g 1,48g	energia: 78g fehérje: 7,8g 195,0g	zsírtartalom: 78g/4g szénhidrát: 2,8g 2,87g
03 Óvoda uzsonna	Sajtkrém Kenyer (Teljes kiőrlésű)	energia: 4,8g szénhidrát: 1,8g 9,2g	fehérje: 4,8g szénhidrát: 1,8g 0,57g	energia: 4,8g szénhidrát: 1,8g 9,2g	fehérje: 4,8g szénhidrát: 1,8g 0,57g	energia: 12,7g szénhidrát: 4,2g 1,15g	fehérje: 8,0g szénhidrát: 4,2g 1,15g	energia: 12,7g szénhidrát: 4,2g 1,15g	fehérje: 8,0g szénhidrát: 4,2g 1,15g	energia: 4,8g szénhidrát: 1,8g 9,2g	fehérje: 4,8g szénhidrát: 1,8g 0,57g
	Vajkrém - zöldfűszeres/magyaros/natur Kenyer (Búza kenyér) Zöldpaprika	energia: 4,8g szénhidrát: 1,8g 9,2g	fehérje: 4,8g szénhidrát: 1,8g 0,57g	energia: 4,8g szénhidrát: 1,8g 9,2g	fehérje: 4,8g szénhidrát: 1,8g 0,57g	energia: 12,7g szénhidrát: 4,2g 1,15g	fehérje: 8,0g szénhidrát: 4,2g 1,15g	energia: 12,7g szénhidrát: 4,2g 1,15g	fehérje: 8,0g szénhidrát: 4,2g 1,15g	energia: 4,8g szénhidrát: 1,8g 9,2g	fehérje: 4,8g szénhidrát: 1,8g 0,57g
03 Óvoda uzsonna	Sajtkrém Kenyer (Teljes kiőrlésű)	energia: 4,8g szénhidrát: 1,8g 9,2g	fehérje: 4,8g szénhidrát: 1,8g 0,57g	energia: 4,8g szénhidrát: 1,8g 9,2g	fehérje: 4,8g szénhidrát: 1,8g 0,57g	energia: 12,7g szénhidrát: 4,2g 1,15g	fehérje: 8,0g szénhidrát: 4,2g 1,15g	energia: 12,7g szénhidrát: 4,2g 1,15g	fehérje: 8,0g szénhidrát: 4,2g 1,15g	energia: 4,8g szénhidrát: 1,8g 9,2g	fehérje: 4,8g szénhidrát: 1,8g 0,57g
	Vajkrém - zöldfűszeres/magyaros/natur Kenyer (Búza kenyér) Zöldpaprika	energia: 4,8g szénhidrát: 1,8g 9,2g	fehérje: 4,8g szénhidrát: 1,8g 0,57g	energia: 4,8g szénhidrát: 1,8g 9,2g	fehérje: 4,8g szénhidrát: 1,8g 0,57g	energia: 12,7g szénhidrát: 4,2g 1,15g	fehérje: 8,0g szénhidrát: 4,2g 1,15g	energia: 12,7g szénhidrát: 4,2g 1,15g	fehérje: 8,0g szénhidrát: 4,2g 1,15g	energia: 4,8g szénhidrát: 1,8g 9,2g	fehérje: 4,8g szénhidrát: 1,8g 0,57g
03 Óvoda uzsonna	Baromfi májkrém (65g) Kenyer (Teljes kiőrlésű) Kigyóuborka	energia: 12,7g szénhidrát: 4,2g 1,15g	fehérje: 8,0g szénhidrát: 4,2g 1,15g	energia: 12,7g szénhidrát: 4,2g 1,15g	fehérje: 8,0g szénhidrát: 4,2g 1,15g	energia: 30,2g szénhidrát: 4,9g 3,25g	fehérje: 31,5g szénhidrát: 4,9g 3,15g	energia: 30,2g szénhidrát: 4,9g 3,25g	fehérje: 31,5g szénhidrát: 4,9g 3,15g	energia: 12,7g szénhidrát: 4,2g 1,15g	fehérje: 8,0g szénhidrát: 4,2g 1,15g
	Joghurt (Gyümölcsös)	energia: 30,2g szénhidrát: 4,9g 3,25g	fehérje: 31,5g szénhidrát: 4,9g 3,15g	energia: 30,2g szénhidrát: 4,9g 3,25g	fehérje: 31,5g szénhidrát: 4,9g 3,15g	energia: 30,2g szénhidrát: 4,9g 3,25g	fehérje: 31,5g szénhidrát: 4,9g 3,15g	energia: 30,2g szénhidrát: 4,9g 3,25g	fehérje: 31,5g szénhidrát: 4,9g 3,15g	energia: 30,2g szénhidrát: 4,9g 3,25g	fehérje: 31,5g szénhidrát: 4,9g 3,15g
03 Óvoda uzsonna	Zöldség pástétom (Brokkoli/karfiol) Kenyer (Búza kenyér)	energia: 23,1g szénhidrát: 1,2g	fehérje: 4,9g szénhidrát: 1,2g	energia: 23,1g szénhidrát: 1,2g	fehérje: 4,9g szénhidrát: 1,2g	energia: 30,2g szénhidrát: 4,9g 3,25g	fehérje: 31,5g szénhidrát: 4,9g 3,15g	energia: 30,2g szénhidrát: 4,9g 3,25g	fehérje: 31,5g szénhidrát: 4,9g 3,15g	energia: 23,1g szénhidrát: 1,2g	fehérje: 4,9g szénhidrát: 1,2g
	Zöldség pástétom (Brokkoli/karfiol) Kenyer (Búza kenyér)	energia: 23,1g szénhidrát: 1,2g	fehérje: 4,9g szénhidrát: 1,2g	energia: 23,1g szénhidrát: 1,2g	fehérje: 4,9g szénhidrát: 1,2g	energia: 30,2g szénhidrát: 4,9g 3,25g	fehérje: 31,5g szénhidrát: 4,9g 3,15g	energia: 30,2g szénhidrát: 4,9g 3,25g	fehérje: 31,5g szénhidrát: 4,9g 3,15g	energia: 23,1g szénhidrát: 1,2g	fehérje: 4,9g szénhidrát: 1,2g