

**Étkezés**

**Hétfő**

**Kedd**

**Szerda**

**Csütörtök**

**Péntek**

01 Óvoda tízóraji	Kifli (Szézámmagos) Sajt (Kockasajt) Karamellás tej	Felvágott (Csirke-sonka) Kenyér (Teljes kiőrlésű) Tea, gyümölcsös 1	Kalács (Fonott) Kakaó 1 (házi)	Felvágott (Olasz) Margarin (Fonni) Kenyér (Teljes kiőrlésű) Tej (UHT) 1,5%	Gabonapehely (Teljes kiőrlésű) Tej (UHT) 1,5%
	<p>energia: 20,6g zsírtelített 9,4g/2g</p> <p>szénhidrát: 14,4g szénhidrát: 1,47g</p> <p>energia: 82,1g zsírtelített 1,47g</p>	<p>energia: 181kcal/17g zsírtelített 8,6g szénhidrát: 4,8g</p> <p>energia: 12,6g zsírtelített 0,99g</p>	<p>energia: 342kcal/34g zsírtelített 14,5g szénhidrát: 13,1g</p> <p>energia: 49,0g zsírtelített 0,59g</p>	<p>energia: 393kcal/39g zsírtelített 15,3g szénhidrát: 1,5g</p> <p>energia: 22,4g zsírtelített 1,5g</p>	<p>energia: 140kcal/34g zsírtelített 8,8g szénhidrát: 1,0g</p> <p>energia: 16,1g zsírtelített 1,0g</p>
02 Óvoda ebéd	<p>Borsleves 1 Burgonyás tészta 1. Cékla</p> <p>energia: 16,8g zsírtelített 19,1g/5g</p> <p>szénhidrát: 4,7g szénhidrát: 1,17g</p>	<p>energia: 63kcal/37g zsírtelített 20,6g szénhidrát: 0,5g</p> <p>energia: 47,8g zsírtelített 1,56g</p>	<p>energia: 20,6g zsírtelített 37,8g/2g</p> <p>energia: 47,8g zsírtelített 1,56g</p>	<p>energia: 21,4g zsírtelített 23,3g/2g</p> <p>energia: 50,8g zsírtelített 1,8g</p>	<p>energia: 58kcal/34g zsírtelített 28,1g szénhidrát: 1,3g</p> <p>energia: 52,1g zsírtelített 3,4g</p>
10 Felöltő ebéd	<p>Borsleves 4 Burgonyás tészta 4. Cékla</p> <p>energia: 28,3g zsírtelített 31,4g/8g</p> <p>szénhidrát: 4,6g szénhidrát: 2,22g</p>	<p>energia: 133kcal/55g zsírtelített 44,6g szénhidrát: 2,3g</p> <p>energia: 103,0g zsírtelített 4,08g</p>	<p>energia: 55,3g zsírtelített 58,7g/9g</p> <p>energia: 90,1g zsírtelített 3,82g</p>	<p>energia: 78kcal/37g zsírtelített 30,7g szénhidrát: 0,8g</p> <p>energia: 66,8g zsírtelített 2,07g</p>	<p>energia: 89kcal/34g zsírtelített 53,3g szénhidrát: 7,8g</p> <p>energia: 92,3g zsírtelített 3,15g</p>
03 Óvoda uzsonna	<p>Baronfi májkrém (65g) Kenyér (Teljes kiőrlésű) Zöldpaprika</p> <p>energia: 8,3g zsírtelített 4,5g/1g</p> <p>szénhidrát: 4,2g szénhidrát: 1,15g</p> <p>energia: 13,8g zsírtelített 1,15g</p>	<p>energia: 144kcal/55g zsírtelített 4,6g szénhidrát: 1,4g</p> <p>energia: 21,6g zsírtelített 0,98g</p>	<p>energia: 4,8g zsírtelített 2,3g/1g</p> <p>energia: 1,4g zsírtelített 0,98g</p>	<p>energia: 4,8g zsírtelített 0,4g/0g</p> <p>energia: 1,4g zsírtelített 0,98g</p>	<p>energia: 43kcal/34g zsírtelített 4,7g szénhidrát: 47,2g</p> <p>energia: 83,2g zsírtelített 0,09g</p>
	<p>energia: 0,0g zsírtelített 0,0g/0g</p> <p>energia: 0,0g zsírtelített 0,0g/0g</p>	<p>energia: 0,0g zsírtelített 0,0g/0g</p> <p>energia: 0,0g zsírtelített 0,0g/0g</p>	<p>energia: 0,0g zsírtelített 0,0g/0g</p> <p>energia: 0,0g zsírtelített 0,0g/0g</p>	<p>energia: 0,0g zsírtelített 0,0g/0g</p> <p>energia: 0,0g zsírtelített 0,0g/0g</p>	
	<p>Vajkrém -natúr/izes Kenyér (Búza kenyér)</p> <p>energia: 144kcal/55g zsírtelített 4,6g szénhidrát: 1,4g</p> <p>energia: 21,6g zsírtelített 0,98g</p>	<p>energia: 113kcal/55g zsírtelített 55,3g szénhidrát: 2,2g</p> <p>energia: 90,1g zsírtelített 3,82g</p>	<p>energia: 55,3g zsírtelített 58,7g/9g</p> <p>energia: 90,1g zsírtelített 3,82g</p>	<p>energia: 78kcal/37g zsírtelített 30,7g szénhidrát: 0,8g</p> <p>energia: 66,8g zsírtelített 2,07g</p>	<p>energia: 89kcal/34g zsírtelített 53,3g szénhidrát: 7,8g</p> <p>energia: 92,3g zsírtelített 3,15g</p>
	<p>Sajtkrém Kenyér (Búza kenyér) Kigyóuborka</p> <p>energia: 144kcal/55g zsírtelített 4,6g szénhidrát: 1,4g</p> <p>energia: 21,6g zsírtelített 0,98g</p>	<p>energia: 113kcal/55g zsírtelített 55,3g szénhidrát: 2,2g</p> <p>energia: 90,1g zsírtelített 3,82g</p>	<p>energia: 55,3g zsírtelített 58,7g/9g</p> <p>energia: 90,1g zsírtelített 3,82g</p>	<p>energia: 78kcal/37g zsírtelített 30,7g szénhidrát: 0,8g</p> <p>energia: 66,8g zsírtelített 2,07g</p>	<p>energia: 89kcal/34g zsírtelített 53,3g szénhidrát: 7,8g</p> <p>energia: 92,3g zsírtelített 3,15g</p>
	<p>Müzi szelet (Gyümölcsös/Kakaós) Alma</p> <p>energia: 43kcal/34g zsírtelített 4,7g szénhidrát: 47,2g</p> <p>energia: 83,2g zsírtelített 0,09g</p>	<p>energia: 113kcal/55g zsírtelített 55,3g szénhidrát: 2,2g</p> <p>energia: 90,1g zsírtelített 3,82g</p>	<p>energia: 55,3g zsírtelített 58,7g/9g</p> <p>energia: 90,1g zsírtelített 3,82g</p>	<p>energia: 78kcal/37g zsírtelített 30,7g szénhidrát: 0,8g</p> <p>energia: 66,8g zsírtelített 2,07g</p>	<p>energia: 89kcal/34g zsírtelített 53,3g szénhidrát: 7,8g</p> <p>energia: 92,3g zsírtelített 3,15g</p>
	<p>Joghurt (Gyümölcsös)</p> <p>energia: 89kcal/34g zsírtelített 53,3g szénhidrát: 7,8g</p> <p>energia: 92,3g zsírtelített 3,15g</p>	<p>energia: 113kcal/55g zsírtelített 55,3g szénhidrát: 2,2g</p> <p>energia: 90,1g zsírtelített 3,82g</p>	<p>energia: 55,3g zsírtelített 58,7g/9g</p> <p>energia: 90,1g zsírtelített 3,82g</p>	<p>energia: 78kcal/37g zsírtelített 30,7g szénhidrát: 0,8g</p> <p>energia: 66,8g zsírtelített 2,07g</p>	<p>energia: 89kcal/34g zsírtelített 53,3g szénhidrát: 7,8g</p> <p>energia: 92,3g zsírtelített 3,15g</p>
	<p>Tudkrölevés 4. Piritott csirkemell 4. Sajtmarás 4. Vajás burgonya 4</p> <p>energia: 28,3g zsírtelített 31,4g/8g</p> <p>szénhidrát: 4,6g szénhidrát: 2,22g</p>	<p>energia: 133kcal/55g zsírtelített 44,6g szénhidrát: 2,3g</p> <p>energia: 103,0g zsírtelített 4,08g</p>	<p>energia: 55,3g zsírtelített 58,7g/9g</p> <p>energia: 90,1g zsírtelített 3,82g</p>	<p>energia: 78kcal/37g zsírtelített 30,7g szénhidrát: 0,8g</p> <p>energia: 66,8g zsírtelített 2,07g</p>	<p>energia: 89kcal/34g zsírtelített 53,3g szénhidrát: 7,8g</p> <p>energia: 92,3g zsírtelített 3,15g</p>