

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
01 Óvoda tízórai	Kifli (Szézámmagos) Sajt (Kockasajt) Karamellás tej	Felvágott (Ostike-sonka) Kenyér (Teljes kiőrlésű) Tea, gyümölcsös 1	Zabkása (natur) 1 Kakaó szórát	Felvágott (Olasz) Margarin (Florn) Kenyér (Teljes kiőrlésű) Tej (UHT) 1,5%	Gabonapehely (Teljes kiőrlésű) Tej (UHT) 1,5%
	energia: 20,5g zsírok: 9,4g/2g szénhidrát: 14,4g sós: 1,47g	energia: 183kcal/100g zsírok: 10,8g szénhidrát: 4,8g sós: 0,99g	energia: 363kcal/100g zsírok: 13,8g szénhidrát: 19,6g sós: 0,40g	energia: 346kcal/100g zsírok: 17,6g szénhidrát: 1,5g sós: 1,74g	energia: 140kcal/100g zsírok: 8,8g szénhidrát: 1,0g sós: 0,31g
02 Óvoda ebéd	Borcsleves 1 Burgonyás tészta 1. Csemege uborka	Vegyes zöldségleves 1. Cigánypecsenye 1 Párolt mexikói rizs 1	Tofásleves 1. Sárgaborsó főzelék 1. Sült csemege debreceni kolbász 1. Kenyér (Teljes kiőrlésű)	Tarhonyaleves 1. Rakott zöldbab 1. Kenyér (Búza kenyér)	Tyúkerőleves 1. Pirított csirkemell 1. Sajtmártás 1. Vajás burgonya 1
	energia: 16,2g zsírok: 19,1g/5g szénhidrát: 5,3g sós: 1,92g	energia: 20,5g zsírok: 37,8g/2g szénhidrát: 0,5g sós: 1,56g	energia: 73kcal/100g zsírok: 29,5g szénhidrát: 1,3g sós: 0,73g	energia: 52kcal/100g zsírok: 21,4g szénhidrát: 1,3g sós: 1,88g	energia: 54kcal/100g zsírok: 28,1g szénhidrát: 3,4g sós: 0,73g
10 Felnőtt ebéd	Borcsleves 4 Burgonyás tészta 4. Csemege uborka	Vegyes zöldségleves 4. Cigánypecsenye 4 Párolt mexikói rizs 4	Tofásleves 4. Sárgaborsó főzelék 4. Sült csemege debreceni kolbász 4.	Tarhonyaleves 4. Rakott zöldbab 4.	Tyúkerőleves 4. Pirított csirkemell 4. Sajtmártás 4. Vajás burgonya 4
	energia: 27,2g zsírok: 31,5g/8g szénhidrát: 5,7g sós: 3,60g	energia: 133kcal/100g zsírok: 44,6g szénhidrát: 2,3g sós: 4,08g	energia: 118kcal/100g zsírok: 44,0g szénhidrát: 1,5g sós: 1,39g	energia: 78kcal/100g zsírok: 30,1g szénhidrát: 0,8g sós: 2,07g	energia: 87kcal/100g zsírok: 53,3g szénhidrát: 7,8g sós: 3,45g
03 Óvoda uzsonna	Baromfi májkrém Kenyér (Teljes kiőrlésű) Zöldpaprika	Vajkrém -natur/izes Kenyér (Búza kenyér)	Alma Muzli szelet (Gyümölcsös/Kakaós)	Sajtkrém Kenyér (Búza kenyér) Kigyóuborka	Piskóta szelet :)
	energia: 10,5g zsírok: 4,5g/1g szénhidrát: 4,2g sós: 1,15g	energia: 14kcal/100g zsírok: 4,6g szénhidrát: 1,4g sós: 0,99g	energia: 43kcal/100g zsírok: 4,1g szénhidrát: 41,2g sós: 0,09g	energia: 129kcal/100g zsírok: 4,8g szénhidrát: 1,3g sós: 0,92g	energia: 31kcal/100g zsírok: 6,2g szénhidrát: 38,6g sós: 0,51g
	energia: 0,0g zsírok: 0,0g szénhidrát: 0,0g	energia: 0,0g zsírok: 0,0g sós: 0,00g	energia: 0,0g zsírok: 0,0g sós: 0,00g	energia: 0,0g zsírok: 0,0g sós: 0,00g	energia: 0,0g zsírok: 0,0g sós: 0,00g