

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
01 Óvoda tízórai	Gabonapehely (Teljes kiőrlésű) Tej (UHT) 1,5%	Felvágott (Csirke-sonka) Margarin (Dejma) Kenyer (Teljes kiőrlésű) Tea, gyümölcsös 1	Tögráskrem Kenyer (Teljes kiőrlésű)	Felvágott (Csirke-sonka) Margarin (Flouri) Kenyer (Teljes kiőrlésű)	Mini Méz 20G Kifli (52-56g) Tejeskávé
	energia: 1400kJ szénhidrát: 6,8g cukor: 1,0g sól: 0,31g	energia: 2000kJ szénhidrát: 10,8g cukor: 4,9g sól: 1,07g	energia: 1800kJ szénhidrát: 9,7g cukor: 1,7g sól: 0,87g	energia: 1800kJ szénhidrát: 9,2g cukor: 1,5g sól: 1,26g	energia: 4200kJ szénhidrát: 79,4g cukor: 35,4g sól: 0,71g
02 Óvoda ebéd	Sertésragu leves 1. Darás metélt 1. Sárgabarack lekvár (félét)	Burgonyaleves magyaros 1. Finomfűszelék 1. Natur sertésszelét 1.	Almaleves 1. Pásztortartonya 1. Csemege uborka	Zöldbableves 1. Haltilé fűszeres bundában 1. Fokhagymamártás 1 Párolt bulgur 1	Kartofelleves 1. Rakott káposzta csirkemelből 1 Vajás burgonya 1
	energia: 2000kJ szénhidrát: 14,1g cukor: 1,0g sól: 0,92g	energia: 2300kJ szénhidrát: 10,1g cukor: 1,67g	energia: 4400kJ szénhidrát: 58,9g cukor: 9,1g sól: 1,74g	energia: 3800kJ szénhidrát: 28,2g cukor: 1,8g sól: 0,34g	energia: 2800kJ szénhidrát: 59,9g cukor: 0,8g sól: 0,75g
10 Feinótt ebéd	Sertésragu leves 4. Darás metélt 4.	Burgonyaleves magyaros 4. Finomfűszelék 4. Natur sertésszelét 4.	Almaleves 4. Pásztortartonya 4. Csemege uborka	Zöldbableves 4. Haltilé fűszeres bundában 4. Fokhagymamártás 4 Párolt bulgur 4.	Kartofelleves 4. Rakott káposzta csirkemelből 4 Vajás burgonya 4
	energia: 8000kJ szénhidrát: 56,4g cukor: 4,2g sól: 3,74g	energia: 17600kJ szénhidrát: 40,4g cukor: 6,76g sól: 7,1g	energia: 17600kJ szénhidrát: 236,8g cukor: 36,4g sól: 7,04g	energia: 15200kJ szénhidrát: 113,6g cukor: 7,2g sól: 1,36g	energia: 11200kJ szénhidrát: 239,6g cukor: 3,2g sól: 2,9g
03 Óvoda uzsonna	Baromfi májkrem Kenyer (Teljes kiőrlésű) Kigyúboroka	Valkrem -natur/ízes Kenyer (Búza kenyér)	Sajtkrem Kenyer (Búza kenyér) Zöldpaprika	Joghurt (Gyümölcsös)	Alma Zab-Rudi
	energia: 4000kJ szénhidrát: 12,7g cukor: 4,2g sól: 1,15g	energia: 1400kJ szénhidrát: 2,1g cukor: 1,4g sól: 0,98g	energia: 1300kJ szénhidrát: 22,3g cukor: 1,3g sól: 0,82g	energia: 510kJ szénhidrát: 18,0g cukor: 15,0g sól: 0,06g	energia: 4600kJ szénhidrát: 72,2g cukor: 38,2g sól: 0,14g