

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
01 Óvoda tízórai	<p>Mini extra Dzssem (Sárgabarack/Eper) Kifli (52-56g)</p> <p>energia: 377kcal/177kJ szénhidrát: 80,19g fehérje: 5,0g cukor: 38,50g</p> <p>zsírtartalom: 1,89g/10g szénhidrát: 0,14g szőlő: 0,44g</p>	<p>Felvágott (Csirke-sonka) Kenyér (Teljes kiőrlésű) Tea, gyümölcsös 1</p> <p>energia: 126kcal/527kJ szénhidrát: 12,6g fehérje: 10,8g cukor: 4,8g</p> <p>zsírtartalom: 2,29g/10g szénhidrát: 0,89g szőlő: 0,98g</p>	<p>Körözött (tenhértüröböl-fejfellet) Kenyér (Teljes kiőrlésű) Tea, gyümölcsös 1</p> <p>energia: 259kcal/1083kJ szénhidrát: 14,6g fehérje: 13,0g cukor: 5,5g</p> <p>zsírtartalom: 8,19g/5g szénhidrát: 0,59g szőlő: 0,59g</p>	<p>Felvágott (Bakonyi párizsi) Margarin (Delma) Kenyér (Teljes kiőrlésű)</p> <p>energia: 146kcal/611kJ szénhidrát: 9,2g fehérje: 8,7g cukor: 1,9g</p> <p>zsírtartalom: 6,49g/1g szénhidrát: 0,63g szőlő: 0,63g</p>	<p>Sajt (lapka) Vaj, (tevaj) Zsemle (Zabos) Tea, gyümölcsös 1</p> <p>energia: 455kcal/1904kJ szénhidrát: 455,3g fehérje: 93,0g cukor: 10,4g</p> <p>zsírtartalom: 45,89g/13g szénhidrát: 12,03g szőlő: 12,03g</p>
02 Óvoda ebéd	<p>Frankfurti leves 1. Sajtos-tejfűtés tészta 1</p> <p>energia: 255kcal/1067kJ szénhidrát: 25,5g fehérje: 21,4g cukor: 7,2g</p> <p>zsírtartalom: 42,19g/16g szénhidrát: 1,85g szőlő: 1,42g</p>	<p>Zellerkrémleves 1. Cigánypecsenye 1 Párolt mexikói rizs 1</p> <p>energia: 491kcal/2055kJ szénhidrát: 49,1g fehérje: 21,5g cukor: 1,0g</p> <p>zsírtartalom: 37,09g/3g szénhidrát: 1,42g szőlő: 1,42g</p>	<p>Tojásleves 1. Burgonyafőzelék 1. Sertésvagdaltl-1</p> <p>energia: 463kcal/1937kJ szénhidrát: 53,8g fehérje: 20,4g cukor: 0,7g</p> <p>zsírtartalom: 15,19g/5g szénhidrát: 2,33g szőlő: 2,33g</p>	<p>Karalábéleves (magyaros) 1. Magyaros csirkemáj 1 Párolt rizs 1.</p> <p>energia: 962kcal/4026kJ szénhidrát: 96,2g fehérje: 24,5g cukor: 3,3g</p> <p>zsírtartalom: 35,39g/2g szénhidrát: 0,67g szőlő: 0,67g</p>	<p>Fokhagyma krémleves 1 (kölesgolyó-levesbetét) Pírtott csirkeszárny 1 Rizsi bizi 1.</p> <p>energia: 594kcal/2485kJ szénhidrát: 59,4g fehérje: 36,5g cukor: 2,3g</p> <p>zsírtartalom: 19,79g/3g szénhidrát: 3,08g szőlő: 3,08g</p>
10 Felnoított ebéd	<p>Frankfurti leves 4. Sajtos-tejfűtés tészta 4</p> <p>energia: 868kcal/3630kJ szénhidrát: 38,3g fehérje: 33,4g cukor: 7,8g</p> <p>zsírtartalom: 62,46g/20g szénhidrát: 3,57g szőlő: 3,57g</p>	<p>Zellerkrémleves 4. Cigánypecsenye 4 Párolt mexikói rizs 4</p> <p>energia: 1268kcal/5299kJ szénhidrát: 105,8g fehérje: 44,7g cukor: 2,0g</p> <p>zsírtartalom: 72,49g/3g szénhidrát: 3,10g szőlő: 3,10g</p>	<p>Tojásleves 4. Burgonyafőzelék 4. Sertésvagdaltl-4</p> <p>energia: 833kcal/3482kJ szénhidrát: 83,3g fehérje: 37,1g cukor: 1,3g</p> <p>zsírtartalom: 27,89g/9g szénhidrát: 3,37g szőlő: 3,37g</p>	<p>Magyaros csirkemáj 4. Karalábéleves (magyaros) 4.</p> <p>energia: 948kcal/3966kJ szénhidrát: 94,8g fehérje: 42,8g cukor: 6,1g</p> <p>zsírtartalom: 29,59g/4g szénhidrát: 4,11g szőlő: 4,11g</p>	<p>Fokhagyma krémleves 4. (kölesgolyó-levesbetét) Pírtott csirkeszárny 4 Rizsi bizi 4.</p> <p>energia: 1248kcal/5220kJ szénhidrát: 103,9g fehérje: 71,4g cukor: 4,2g</p> <p>zsírtartalom: 55,59g/5g szénhidrát: 5,18g szőlő: 5,18g</p>
03 Óvoda uzsonna	<p>Baronfi májkrém Kenyér (Teljes kiőrlésű) Zöldpaprika</p> <p>energia: 135kcal/565kJ szénhidrát: 13,5g fehérje: 10,3g cukor: 4,2g</p> <p>zsírtartalom: 4,59g/1g szénhidrát: 1,15g szőlő: 1,15g</p>	<p>Vajkrém -natúr/zés Kenyér (Búza kenyér)</p> <p>energia: 146kcal/611kJ szénhidrát: 21,9g fehérje: 4,6g cukor: 1,4g</p> <p>zsírtartalom: 2,39g/1g szénhidrát: 0,98g szőlő: 0,98g</p>	<p>Sajtkrém Kenyér (Búza kenyér) Kigyóúborka</p> <p>energia: 214kcal/896kJ szénhidrát: 21,4g fehérje: 4,6g cukor: 1,3g</p> <p>zsírtartalom: 0,49g/0g szénhidrát: 0,32g szőlő: 0,32g</p>	<p>Sajtkrém Kenyér (Búza kenyér)</p> <p>energia: 214kcal/896kJ szénhidrát: 21,4g fehérje: 4,6g cukor: 1,3g</p> <p>zsírtartalom: 0,49g/0g szénhidrát: 0,32g szőlő: 0,32g</p>	<p>Joghurt (Gyümölcsös)</p> <p>energia: 91kcal/381kJ szénhidrát: 10,0g fehérje: 2,8g cukor: 15,0g</p> <p>zsírtartalom: 1,09g/1g szénhidrát: 0,08g szőlő: 0,08g</p>