

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
01 Óvoda tízórai	Kifli (Korpás) Sajt (lapka) Tea, gyümölcsös 1	Felvágott (Baromfiipárizs) Margarin (Delma) Kenyer (Teljes kiőrlésű)	Körözött Kenyer (Teljes kiőrlésű) Tea, citromos-1	Felvágott (Zala) Margarin (liga) Kenyer (Teljes kiőrlésű)	Sárgabarack lekvár Vaj, (leavaj) Kenyer (Búza kenyer) Tejleskávé
	energia: 200/10 zsírcsuszku: 8,6g szénhidrát: 21,9g sók: 0,4g	energia: 180/10 zsírcsuszku: 8,7g szénhidrát: 9,2g sók: 1,8g	energia: 130/10 zsírcsuszku: 6,3g szénhidrát: 13,3g sók: 5,6g	energia: 180/10 zsírcsuszku: 9,4g szénhidrát: 9,2g sók: 1,5g	energia: 400/10 zsírcsuszku: 13,4g szénhidrát: 58,0g sók: 35,8g
02 Óvoda ebéd	Babgulyás, zöldséges 1. Kenyer (Teljes kiőrlésű) Rizsteftujt 1. Málnaöntet	Csontleves 1. Paradicsomos káposztafőzelék 1. Sertésvagdalt-1	Karalábéleves (magyaros) 1. Bakonyi sertésragu 1. Durum tészta 1.	Hagymaleves 1. Rántott sertés szelet 1. Petrezselymes burgonya 1.	Lebbercsleves 1. Csirkemell nyenc zöldségglyon 1 Párolt bulgur1
	energia: 23,3g zsírcsuszku: 12,3g/2g szénhidrát: 44,1g sók: 1,06g	energia: 19,0g zsírcsuszku: 9,2g/2g szénhidrát: 40,8g sók: 6,2g	energia: 17,9g zsírcsuszku: 37,3g/4g szénhidrát: 22,4g sók: 4,5g	energia: 22,7g zsírcsuszku: 11,0g/10g szénhidrát: 64,0g sók: 1,4g	energia: 18,1g zsírcsuszku: 18,9g/0g szénhidrát: 20,5g sók: 0,7g
10 Felöltt ebéd	Babgulyás, zöldséges 4. Kenyer (Teljes kiőrlésű) Rizskoch 4.	Csontleves 4. Paradicsomos káposztafőzelék 4. Sertésvagdalt-4	Bakonyi sertésragu 4 Durum tészta 4. Karalábéleves (magyaros) 4.	Hagymaleves 4. Rántott sertés szelet 4. Petrezselymes burgonya 4.	Lebbercsleves 4. Csirkemell nyenc zöldségglyon 4 Párolt bulgur4
	energia: 38,4g zsírcsuszku: 25,3g/5g szénhidrát: 147,8g sók: 53,5g	energia: 33,8g zsírcsuszku: 16,8g/4g szénhidrát: 64,0g sók: 13,4g	energia: 33,2g zsírcsuszku: 78,5g/8g szénhidrát: 41,4g sók: 4,19g	energia: 40,1g zsírcsuszku: 116,1g/10g szénhidrát: 93,3g sók: 2,1g	energia: 36,8g zsírcsuszku: 38,9g/0g szénhidrát: 48,4g sók: 3,8g
03 Óvoda uzsonna	Baromfi májkrém Kenyer (Búza kenyer) Kigyóuborka	Vajkrém - zöldfűszeres/magyaros/natur Kenyer (Búza kenyer)	Sajtkrém Kenyer (Búza kenyer)	Joghurt ( Gyümölcsös)	Alma Zab-Rudi
	energia: 8,3g zsírcsuszku: 3,9g/1g szénhidrát: 24,8g sók: 3,9g	energia: 4,5g zsírcsuszku: 0,7g/0g szénhidrát: 21,2g sók: 1,2g	energia: 4,8g zsírcsuszku: 0,4g/0g szénhidrát: 21,4g sók: 1,3g	energia: 2,8g zsírcsuszku: 1,0g/1g szénhidrát: 16,0g sók: 15,0g	energia: 6,5g zsírcsuszku: 14,5g/9g szénhidrát: 72,2g sók: 38,2g