

Étkezés		Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
01 Óvoda tízórai	Kifli (Szezámmagos) Sajt (Kockasajt) Karamellás tej	energia: 20,0g zsírfelület: 9,4g/2g szénhidrát: 14,4g cukor: 1,7g	zsírfelület: 1,7g	energia: 20,0g zsírfelület: 9,4g/2g szénhidrát: 14,4g cukor: 1,7g	zsírfelület: 1,7g	energia: 33,0kcal/100g zsírfelület: 17,2g szénhidrát: 22,4g cukor: 1,6g	zsírfelület: 10,1g/1g	energia: 80,0kcal/100g zsírfelület: 18,9g szénhidrát: 0,0g	zsírfelület: 0,2g/0g	energia: 39,0kcal/100g zsírfelület: 17,8g szénhidrát: 22,4g cukor: 1,5g	zsírfelület: 12,6g/1g
02 Óvoda ebéd	Borcsleves 1 Burgonyás tészta 1. Csemege uborka	energia: 16,2g zsírfelület: 19,1g/5g szénhidrát: 5,3g	zsírfelület: 1,92g	energia: 23,7g zsírfelület: 17,6g/0g szénhidrát: 63,3g	zsírfelület: 1,9g	energia: 73,0kcal/100g zsírfelület: 55,5g szénhidrát: 1,3g	zsírfelület: 34,0g/2g	energia: 36,9g zsírfelület: 34,0g/2g szénhidrát: 1,3g	zsírfelület: 2,43g	energia: 50,0g zsírfelület: 23,5g/2g szénhidrát: 1,3g	zsírfelület: 1,88g
10 Felöltött ebéd	Borcsleves 4 Burgonyás tészta 4. Csemege uborka	energia: 27,2g zsírfelület: 31,5g/9g szénhidrát: 5,7g	zsírfelület: 3,69g	energia: 23,7g zsírfelület: 17,6g/0g szénhidrát: 63,3g	zsírfelület: 1,9g	energia: 73,0kcal/100g zsírfelület: 55,5g szénhidrát: 1,3g	zsírfelület: 34,0g/2g	energia: 36,9g zsírfelület: 34,0g/2g szénhidrát: 1,3g	zsírfelület: 2,43g	energia: 50,0g zsírfelület: 23,5g/2g szénhidrát: 1,3g	zsírfelület: 1,88g
03 Óvoda uzsonna	Baromfi májkrem Kenyér (Teljes kiőrlésű) Zöldpaprika	energia: 27,2g zsírfelület: 31,5g/9g szénhidrát: 5,7g	zsírfelület: 3,69g	energia: 23,7g zsírfelület: 17,6g/0g szénhidrát: 63,3g	zsírfelület: 1,9g	energia: 73,0kcal/100g zsírfelület: 55,5g szénhidrát: 1,3g	zsírfelület: 34,0g/2g	energia: 36,9g zsírfelület: 34,0g/2g szénhidrát: 1,3g	zsírfelület: 2,43g	energia: 50,0g zsírfelület: 23,5g/2g szénhidrát: 1,3g	zsírfelület: 1,88g
	Vajkrem - Zöldfűszeres/magyaros/natúr Kenyér (Búza kenyér)	energia: 5,3g zsírfelület: 0,7g/0g szénhidrát: 1,1g	zsírfelület: 1,10g	energia: 101,9g zsírfelület: 34,0g/1g szénhidrát: 3,2g	zsírfelület: 3,46g	energia: 128,0kcal/100g zsírfelület: 79,9g szénhidrát: 1,3g	zsírfelület: 7,1g/4g	energia: 78,0kcal/100g zsírfelület: 66,6g szénhidrát: 0,8g	zsírfelület: 2,07g	energia: 30,7g zsírfelület: 38,2g/4g szénhidrát: 0,8g	zsírfelület: 2,07g
	Műzli szelet (Gyümölcsös/Kakaós)	energia: 43,0kcal/100g zsírfelület: 83,2g szénhidrát: 47,2g	zsírfelület: 0,09g	energia: 73,0kcal/100g zsírfelület: 55,5g szénhidrát: 1,3g	zsírfelület: 1,88g	energia: 128,0kcal/100g zsírfelület: 79,9g szénhidrát: 1,3g	zsírfelület: 7,1g/4g	energia: 78,0kcal/100g zsírfelület: 66,6g szénhidrát: 0,8g	zsírfelület: 2,07g	energia: 30,7g zsírfelület: 38,2g/4g szénhidrát: 0,8g	zsírfelület: 2,07g
	Alma	energia: 43,0kcal/100g zsírfelület: 83,2g szénhidrát: 47,2g	zsírfelület: 0,09g	energia: 73,0kcal/100g zsírfelület: 55,5g szénhidrát: 1,3g	zsírfelület: 1,88g	energia: 128,0kcal/100g zsírfelület: 79,9g szénhidrát: 1,3g	zsírfelület: 7,1g/4g	energia: 78,0kcal/100g zsírfelület: 66,6g szénhidrát: 0,8g	zsírfelület: 2,07g	energia: 30,7g zsírfelület: 38,2g/4g szénhidrát: 0,8g	zsírfelület: 2,07g
	Sajkrem Kenyér (Búza kenyér) Kigyóuborka	energia: 4,8g zsírfelület: 0,4g/0g szénhidrát: 1,3g	zsírfelület: 0,92g	energia: 101,9g zsírfelület: 34,0g/1g szénhidrát: 3,2g	zsírfelület: 3,46g	energia: 128,0kcal/100g zsírfelület: 79,9g szénhidrát: 1,3g	zsírfelület: 7,1g/4g	energia: 78,0kcal/100g zsírfelület: 66,6g szénhidrát: 0,8g	zsírfelület: 2,07g	energia: 30,7g zsírfelület: 38,2g/4g szénhidrát: 0,8g	zsírfelület: 2,07g
	Tyúkrölevés 4 Pírtott csirkemell 4. Sajmártás 4. Vajás burgonya 4	energia: 53,3g zsírfelület: 32,0g/9g szénhidrát: 7,8g	zsírfelület: 3,45g	energia: 23,7g zsírfelület: 17,6g/0g szénhidrát: 63,3g	zsírfelület: 1,9g	energia: 73,0kcal/100g zsírfelület: 55,5g szénhidrát: 1,3g	zsírfelület: 34,0g/2g	energia: 36,9g zsírfelület: 34,0g/2g szénhidrát: 1,3g	zsírfelület: 2,43g	energia: 50,0g zsírfelület: 23,5g/2g szénhidrát: 1,3g	zsírfelület: 1,88g
	Tyúkrölevés 1 Pírtott csirkemell 1. Vajás burgonya 1	energia: 13,3g zsírfelület: 8,0g/1g szénhidrát: 1,9g	zsírfelület: 0,85g	energia: 23,7g zsírfelület: 17,6g/0g szénhidrát: 63,3g	zsírfelület: 1,9g	energia: 73,0kcal/100g zsírfelület: 55,5g szénhidrát: 1,3g	zsírfelület: 34,0g/2g	energia: 36,9g zsírfelület: 34,0g/2g szénhidrát: 1,3g	zsírfelület: 2,43g	energia: 50,0g zsírfelület: 23,5g/2g szénhidrát: 1,3g	zsírfelület: 1,88g