

Étkezés		Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek						
24 Bölcsőde-reggeli	JOGHURT, GYÜMÖLCSÖS 125g KENYÉR KUKORICÁS	energia: 106kcal/100g szénhidrát: 15,2g	fehérje: 3,5g cukor: 13,1g	zsírtartalom: 3,2g/2g só: 0,21g	energia: 210kcal/100g szénhidrát: 30,1g	fehérje: 9,5g cukor: 8,5g	zsírtartalom: 4,3g/2g só: 0,60g	energia: 111kcal/100g szénhidrát: 7,5g	fehérje: 3,6g cukor: 1,5g	zsírtartalom: 2,3g/1g só: 0,42g	energia: 106kcal/100g szénhidrát: 57,9g	fehérje: 10,2g cukor: 2,4g	zsírtartalom: 4,5g/0g só: 1,10g	energia: 175kcal/100g szénhidrát: 13,0g	fehérje: 4,5g cukor: 5,1g	zsírtartalom: 3,3g/2g só: 0,70g
	25 Bölcsőde - tízórai	NARANCSLE 50% GYÜMÖLCSSTARTALOMMAL (24 X 2 DL)	energia: 48kcal/100g szénhidrát: 12,2g	fehérje: 0,5g cukor: 10,3g	zsírtartalom: 0,1g/0g só: 0,00g	energia: 44kcal/100g szénhidrát: 9,0g	fehérje: 0,2g cukor: 9,0g	zsírtartalom: 0,5g/0g só: 0,01g	energia: 48kcal/100g szénhidrát: 12,2g	fehérje: 0,5g cukor: 10,3g	zsírtartalom: 0,1g/0g só: 0,00g	energia: 106kcal/100g szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsírtartalom: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 44kcal/100g szénhidrát: 9,0g	fehérje: 0,2g cukor: 9,0g
26 Bölcsőde - ebéd	Tyukerőleves 0 Bolognai spagetti 0.	energia: 182kcal/100g szénhidrát: 8,7g	fehérje: 12,4g cukor: 0,0g	zsírtartalom: 10,8g/5g só: 0,97g	energia: 55kcal/100g szénhidrát: 5,5g	fehérje: 20,5g cukor: 2,8g	zsírtartalom: 22,4g/3g só: 1,14g	energia: 380kcal/100g szénhidrát: 45,9g	fehérje: 13,4g cukor: 5,7g	zsírtartalom: 11,9g/0g só: 0,71g	energia: 400kcal/100g szénhidrát: 37,6g	fehérje: 21,0g cukor: 6,1g	zsírtartalom: 26,7g/2g só: 0,87g	energia: 506kcal/100g szénhidrát: 30,8g	fehérje: 15,8g cukor: 11,8g	zsírtartalom: 34,5g/4g só: 0,86g
	10 felnőtt ebéd	Tyukerőleves 4 Bolognai spagetti 4.	energia: 728kcal/100g szénhidrát: 35,1g	fehérje: 49,6g cukor: 0,0g	zsírtartalom: 43,2g/20g só: 3,97g	energia: 220kcal/100g szénhidrát: 22,0g	fehérje: 82,0g cukor: 11,2g	zsírtartalom: 89,6g/12g só: 4,56g	energia: 1544kcal/100g szénhidrát: 183,6g	fehérje: 54,0g cukor: 23,1g	zsírtartalom: 47,6g/0g só: 2,84g	energia: 1624kcal/100g szénhidrát: 150,6g	fehérje: 54,0g cukor: 23,1g	zsírtartalom: 47,6g/0g só: 2,84g	energia: 2024kcal/100g szénhidrát: 123,6g	fehérje: 63,2g cukor: 46,6g
27 Bölcsőde - uzsonna	HARCSA PASTETOM 105G ZSEMLE, ZABOS KIGYUBORKA	energia: 288kcal/100g szénhidrát: 45,4g	fehérje: 9,5g cukor: 13,1g	zsírtartalom: 12,8g/0g só: 0,5g	energia: 119kcal/100g szénhidrát: 11,9g	fehérje: 4,6g cukor: 5,2g	zsírtartalom: 6,6g/4g só: 5,90g	energia: 86kcal/100g szénhidrát: 84,2g	fehérje: 2,7g cukor: 12,4g	zsírtartalom: 4,5g/0g só: 4,10g	energia: 88kcal/100g szénhidrát: 75,8g	fehérje: 4,6g cukor: 10,8g	zsírtartalom: 4,5g/0g só: 1,22g	energia: 74kcal/100g szénhidrát: 54,9g	fehérje: 2,6g cukor: 24,8g	zsírtartalom: 4,5g/0g só: 3,02g
	FELVAGOTT, PARIZSI BAROMFI VAJ TEAVAJ KENYÉR (teljes kiőrlésű) kaliforniai paprika	energia: 220kcal/100g szénhidrát: 9,4g	fehérje: 6,7g cukor: 1,6g	zsírtartalom: 11,4g/4g só: 0,55g	energia: 230kcal/100g szénhidrát: 31,9g	fehérje: 9,8g cukor: 12,8g	zsírtartalom: 7,0g/3g só: 0,45g	energia: 230kcal/100g szénhidrát: 31,9g	fehérje: 9,8g cukor: 12,8g	zsírtartalom: 7,0g/3g só: 0,45g	energia: 48kcal/100g szénhidrát: 58,3g	fehérje: 11,6g cukor: 30,9g	zsírtartalom: 22,4g/12g só: 1,08g	energia: 368kcal/100g szénhidrát: 31,9g	fehérje: 14,5g cukor: 9,0g	zsírtartalom: 18,2g/0g só: 0,01g
	SAJT, KOCCASAJT 200g/dob KENYÉR (teljes kiőrlésű) ZÖLDPAPRIKA	energia: 111kcal/100g szénhidrát: 7,5g	fehérje: 3,6g cukor: 1,5g	zsírtartalom: 2,3g/1g só: 0,42g	energia: 106kcal/100g szénhidrát: 57,9g	fehérje: 10,2g cukor: 2,4g	zsírtartalom: 4,5g/0g só: 1,10g	energia: 106kcal/100g szénhidrát: 57,9g	fehérje: 10,2g cukor: 2,4g	zsírtartalom: 4,5g/0g só: 1,10g	energia: 106kcal/100g szénhidrát: 57,9g	fehérje: 10,2g cukor: 2,4g	zsírtartalom: 4,5g/0g só: 1,10g	energia: 106kcal/100g szénhidrát: 57,9g	fehérje: 10,2g cukor: 2,4g	zsírtartalom: 4,5g/0g só: 1,10g
	NARANCSLE 50% GYÜMÖLCSSTARTALOMMAL (24 X 2 DL)	energia: 48kcal/100g szénhidrát: 12,2g	fehérje: 0,5g cukor: 10,3g	zsírtartalom: 0,1g/0g só: 0,00g	energia: 106kcal/100g szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsírtartalom: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 106kcal/100g szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsírtartalom: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 106kcal/100g szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsírtartalom: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 106kcal/100g szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsírtartalom: 0,0g/0g só: 0,00g
	Paradicsomleves 0. Tavaszi rízeshús 0. CSEMEGE UBORKA	energia: 380kcal/100g szénhidrát: 45,9g	fehérje: 13,4g cukor: 5,7g	zsírtartalom: 11,9g/0g só: 0,71g	energia: 37kcal/100g szénhidrát: 3,7g	fehérje: 6,1g	zsírtartalom: 0,87g	energia: 37kcal/100g szénhidrát: 3,7g	fehérje: 6,1g	zsírtartalom: 0,87g	energia: 37kcal/100g szénhidrát: 3,7g	fehérje: 6,1g	zsírtartalom: 0,87g	energia: 37kcal/100g szénhidrát: 3,7g	fehérje: 6,1g	zsírtartalom: 0,87g
	Finomfőzelék 0. Vegyes zöldségleves 0. Rántott csirkemell 0	energia: 400kcal/100g szénhidrát: 37,6g	fehérje: 21,0g cukor: 6,1g	zsírtartalom: 26,7g/2g só: 0,87g	energia: 37kcal/100g szénhidrát: 3,7g	fehérje: 6,1g	zsírtartalom: 0,87g	energia: 37kcal/100g szénhidrát: 3,7g	fehérje: 6,1g	zsírtartalom: 0,87g	energia: 37kcal/100g szénhidrát: 3,7g	fehérje: 6,1g	zsírtartalom: 0,87g	energia: 37kcal/100g szénhidrát: 3,7g	fehérje: 6,1g	zsírtartalom: 0,87g
	Bétyarőleves 4. Diós metélt 4.	energia: 506kcal/100g szénhidrát: 30,8g	fehérje: 15,8g cukor: 11,8g	zsírtartalom: 34,5g/4g só: 0,86g	energia: 37kcal/100g szénhidrát: 3,7g	fehérje: 6,1g	zsírtartalom: 0,87g	energia: 37kcal/100g szénhidrát: 3,7g	fehérje: 6,1g	zsírtartalom: 0,87g	energia: 37kcal/100g szénhidrát: 3,7g	fehérje: 6,1g	zsírtartalom: 0,87g	energia: 37kcal/100g szénhidrát: 3,7g	fehérje: 6,1g	zsírtartalom: 0,87g