

Étkezés		Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
01 óvodai t	JOGHURT, GYUMOLCSOS 125g KENYÉR (FEHÉR HAZI JELLEGŰ)	energia: 5,9g szénhidrát: 13,7g zsírok: 26,7g	fehérje: 3,4g/2g szénhidrát: 0,17g zsírok: 0,72g	energia: 112,7g szénhidrát: 33,7g zsírok: 523,2g	fehérje: 18,9g/3g szénhidrát: 0,85g zsírok: 3,7g	energia: 7,7g szénhidrát: 15,4g zsírok: 15,4g	fehérje: 4,1g/2g szénhidrát: 10,7g zsírok: 0,27g	energia: 15,3g szénhidrát: 3,8g zsírok: 58,2g	fehérje: 10,1g/5g szénhidrát: 1,54g zsírok: 3,8g	energia: 12,5g szénhidrát: 43,9g zsírok: 34,8g	fehérje: 5,4g/3g szénhidrát: 0,98g zsírok: 0,98g
		energia: 23,4g szénhidrát: 40,9g	fehérje: 36,5g/13g szénhidrát: 3,4g zsírok: 1,84g	energia: 22,8g szénhidrát: 2,3g zsírok: 52,2g	fehérje: 32,8g/5g szénhidrát: 2,24g zsírok: 2,3g	energia: 23,0g szénhidrát: 80,8g zsírok: 80,8g	fehérje: 38,9g/3g szénhidrát: 2,58g zsírok: 25,2g	energia: 18,8g szénhidrát: 41,1g zsírok: 11,9g	fehérje: 23,1g/8g szénhidrát: 1,34g zsírok: 1,9g	energia: 20,0g szénhidrát: 24,8g zsírok: 2,1g	energia: 20,0g szénhidrát: 20,0g zsírok: 18,1g/6g
02 óvodai ebéd	Borcsleves 1 Sajtos-tejfőles metelt1	energia: 95,7g szénhidrát: 453,2g	fehérje: 45,6g/10g szénhidrát: 13,0g zsírok: 12,38g	energia: 6,8g szénhidrát: 9,1g zsírok: 1,5g	fehérje: 5,0g/0g szénhidrát: 0,85g zsírok: 0,59g	energia: 10,5g szénhidrát: 11,2g zsírok: 11,2g	fehérje: 7,5g/5g szénhidrát: 0,59g zsírok: 2,2g	energia: 13,2g szénhidrát: 60,8g zsírok: 33,2g	energia: 23,2g/13g szénhidrát: 1,13g zsírok: 1,13g	energia: 145,3g szénhidrát: 320,2g zsírok: 10,2g	fehérje: 182,5g/0g szénhidrát: 0,01g zsírok: 0,01g
		energia: 95,7g szénhidrát: 453,2g	fehérje: 45,6g/10g szénhidrát: 13,0g zsírok: 12,38g	energia: 6,8g szénhidrát: 9,1g zsírok: 1,5g	fehérje: 5,0g/0g szénhidrát: 0,85g zsírok: 0,59g	energia: 10,5g szénhidrát: 11,2g zsírok: 11,2g	fehérje: 7,5g/5g szénhidrát: 0,59g zsírok: 2,2g	energia: 13,2g szénhidrát: 60,8g zsírok: 33,2g	energia: 23,2g/13g szénhidrát: 1,13g zsírok: 1,13g	energia: 145,3g szénhidrát: 320,2g zsírok: 10,2g	fehérje: 182,5g/0g szénhidrát: 0,01g zsírok: 0,01g
03 óvodai uzsonna	Ilbarnai pastétom 105g ZSEMLE, ZABOS KIGYÓUBORKA	energia: 95,7g szénhidrát: 453,2g	fehérje: 45,6g/10g szénhidrát: 13,0g zsírok: 12,38g	energia: 6,8g szénhidrát: 9,1g zsírok: 1,5g	fehérje: 5,0g/0g szénhidrát: 0,85g zsírok: 0,59g	energia: 10,5g szénhidrát: 11,2g zsírok: 11,2g	fehérje: 7,5g/5g szénhidrát: 0,59g zsírok: 2,2g	energia: 13,2g szénhidrát: 60,8g zsírok: 33,2g	energia: 23,2g/13g szénhidrát: 1,13g zsírok: 1,13g	energia: 145,3g szénhidrát: 320,2g zsírok: 10,2g	fehérje: 182,5g/0g szénhidrát: 0,01g zsírok: 0,01g
		energia: 95,7g szénhidrát: 453,2g	fehérje: 45,6g/10g szénhidrát: 13,0g zsírok: 12,38g	energia: 6,8g szénhidrát: 9,1g zsírok: 1,5g	fehérje: 5,0g/0g szénhidrát: 0,85g zsírok: 0,59g	energia: 10,5g szénhidrát: 11,2g zsírok: 11,2g	fehérje: 7,5g/5g szénhidrát: 0,59g zsírok: 2,2g	energia: 13,2g szénhidrát: 60,8g zsírok: 33,2g	energia: 23,2g/13g szénhidrát: 1,13g zsírok: 1,13g	energia: 145,3g szénhidrát: 320,2g zsírok: 10,2g	fehérje: 182,5g/0g szénhidrát: 0,01g zsírok: 0,01g

Jó étvágyat kívánunk!