

Étkezés

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

01 óvoda t	SAJT, KOCCASAJT 200g/dob KIFLI (44 G) tea, gyümölcsös 1	GABONAPEHELY TEJ, UHT (1,5 %) dobozos	FONOTT KALACS 500g Kakaó házi	FELVAGOTT, SERTES PARIZSI MARGARIN, DELMA JOGH,ÉTK. KIFLI,SZEZÁMMAGOS	MEZ 900g VAJ, TEAVAJ KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) tea, lipton zöldtea 1
	energia: 180kcal/100g szénhidrát: 27,7g fehérje: 5,4g cukor: 5,5g zsírtartalom: 0,54g	energia: 129kcal/100g szénhidrát: 14,5g fehérje: 8,6g cukor: 12,5g zsírtartalom: 0,26g	energia: 400kcal/100g szénhidrát: 40,0g fehérje: 10,5g cukor: 34,8g zsírtartalom: 5,6g/2g sól: 0,41g	energia: 386kcal/100g szénhidrát: 57,7g fehérje: 11,3g cukor: 3,7g zsírtartalom: 3,9g/1g sól: 1,20g	energia: 596kcal/100g szénhidrát: 116,1g fehérje: 4,9g cukor: 105,3g zsírtartalom: 6,3g/4g sól: 0,93g
02 óvoda ebéd	Felfuttatós leves 1. KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) Túrós metélt 1.	Kartofelleves 1. Paradisomos húsgombóc 1. KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ)	Gyümölcsleves 1. Rántott sertés szelet 1. Petrezselymes burgonya 1.	Csontleves 1. Magyaros csirkemáj 1 Párolt bulgur1	Zöldbableves, tejfőlés 1. Bolognai spagetti 1.
	energia: 660kcal/100g szénhidrát: 90,7g fehérje: 18,8g cukor: 2,3g zsírtartalom: 0,90g	energia: 460kcal/100g szénhidrát: 50,1g fehérje: 18,4g cukor: 9,2g zsírtartalom: 1,50g	energia: 131kcal/100g szénhidrát: 88,3g fehérje: 23,6g cukor: 24,9g zsírtartalom: 21,6g/4g sól: 1,66g	energia: 400kcal/100g szénhidrát: 22,8g fehérje: 22,2g cukor: 0,8g zsírtartalom: 24,1g/0g sól: 0,65g	energia: 506kcal/110g szénhidrát: 61,4g fehérje: 25,8g cukor: 1,6g zsírtartalom: 17,0g/4g sól: 2,51g
03 óvoda uzsonna	Padlizsánkrém margarinnal ZSEMLE, ZABOS KIGYÓBORKA	FELVAGOTT, OLASZ VAJ, TEAVAJ KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) ZÖLDPAPRIKA	VAJKRÉM, 200g KENYÉR (teljes kiőrlésű) PARADICSOM	JOGHURT, GYUMOLCSOS 125g KENYÉR (teljes kiőrlésű)	SAJTKRÉM ZSEMLE, KÖRPÁS RETEK, HONAPOS
	energia: 289kcal/127g szénhidrát: 455,2g fehérje: 93,9g cukor: 13,6g zsírtartalom: 12,13g	energia: 76kcal/100g szénhidrát: 22,3g fehérje: 7,6g cukor: 1,3g zsírtartalom: 1,74g	energia: 179kcal/100g szénhidrát: 10,5g fehérje: 4,7g cukor: 1,8g zsírtartalom: 3,9g/2g sól: 0,73g	energia: 180kcal/100g szénhidrát: 19,5g fehérje: 5,7g cukor: 13,9g zsírtartalom: 3,6g/2g sól: 0,51g	energia: 306kcal/127g szénhidrát: 55,2g fehérje: 12,3g cukor: 2,5g zsírtartalom: 2,0g/1g sól: 1,38g
	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsírtartalom: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsírtartalom: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsírtartalom: 0,0g/0g sól: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsírtartalom: 0,0g/0g sól: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsírtartalom: 0,0g/0g sól: 0,00g
	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsírtartalom: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsírtartalom: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsírtartalom: 0,0g/0g sól: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsírtartalom: 0,0g/0g sól: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsírtartalom: 0,0g/0g sól: 0,00g