

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
01 óvoda t	VAJAKREM 200g Izes KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) tea, gyümölcsös 1	GABONAPÉHELY TEJ, UHT (1,5 %) dobozos	POGÁCSA (VAJAS, SOS 47 G) tea, lipton zöldtea 1	FELVAGOTT, PÁRIZSI BAROMFI MARGARIN, DELMA JOGHÉTK, KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ)	Körözött tehéntúróból tejszínnel LILAHAGYMA KENYÉR (teljes kiőrlésű)
	energia: 4,7g szénhidrát: 4,8g fehérje: 3,4g/2g cukor: 1,08g zsírsavak: 25,1g	energia: 10,2g szénhidrát: 17,3g fehérje: 1,02g cukor: 15,3g zsírsavak: 4,6g/3g sósav: 0,33g	energia: 25,2g szénhidrát: 23,2g fehérje: 4,3g cukor: 0,0g zsírsavak: 9,8g/0g sósav: 1,40g	energia: 6,9g szénhidrát: 21,2g fehérje: 6,9g cukor: 1,2g zsírsavak: 5,0g/0g sósav: 1,00g	energia: 10,5g szénhidrát: 11,2g fehérje: 10,5g cukor: 2,2g zsírsavak: 7,3g/5g sósav: 0,39g
02 óvoda ebéd	Gulyásleves, zöldszeges 1. KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) Tejbédara 1. KAKAÓPOR	Bolognai spagetti 1. Fokhagyma krémleves 1	Gyümölcsleves 1. Rántott sertés szelet 1. Burgonyapüré 1.	Tojásleves 1. Zöldbabfőzelék 1. KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) Debrenceni tokány 1	Tyúkerleves 1 Csirkemell édes-savanyú mártással 1 Párolt bulgur 1
	energia: 35,4g szénhidrát: 68,9g fehérje: 11,0g cukor: 2,73g zsírsavak: 16,3g/2g sósav: 12,52g	energia: 27,0g szénhidrát: 69,4g fehérje: 2,9g cukor: 3,15g zsírsavak: 23,2g/7g sósav: 1,71g	energia: 25,2g szénhidrát: 90,5g fehérje: 27,1g cukor: 1,71g zsírsavak: 23,9g/1g sósav: 0,75g	energia: 23,8g szénhidrát: 34,8g fehérje: 1,4g cukor: 2,25g zsírsavak: 33,4g/3g sósav: 1,18g	energia: 21,5g szénhidrát: 31,5g fehérje: 2,15g cukor: 0,3g zsírsavak: 1,2g/0g sósav: 1,78g
03 óvoda uzsonna	Ilbamaí pástétom 105g ZSEMLE, ZABOS KIGYÓUBORKA	FELVAGOTT, OLASZ VAJ, TEVAJ KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) ZÖLDPAPRIKA	SAJT, KOCCASAJT 200g/dob KENYÉR (teljes kiőrlésű) RETEK, HONAPÓS	JOGHURT, GYÜMÖLCSÖS 125g ZSEMLE, KÖRPÁS	KEFIR (2 DL) KIFLI RETRÓ
	energia: 96,5g szénhidrát: 453,4g fehérje: 13,0g cukor: 12,52g zsírsavak: 48,7g/11g sósav: 12,52g	energia: 7,6g szénhidrát: 22,3g fehérje: 1,3g cukor: 1,74g zsírsavak: 12,5g/4g sósav: 1,74g	energia: 14,0g szénhidrát: 11,5g fehérje: 6,0g cukor: 1,5g zsírsavak: 2,6g/1g sósav: 0,75g	energia: 12,4g szénhidrát: 63,5g fehérje: 15,4g cukor: 1,18g zsírsavak: 4,7g/3g sósav: 1,18g	energia: 18,1g szénhidrát: 41,5g fehérje: 1,5g cukor: 1,04g zsírsavak: 18,1g sósav: 1,04g
	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,00g zsírsavak: 0,0g/0g sósav: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,00g zsírsavak: 0,0g/0g sósav: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,00g zsírsavak: 0,0g/0g sósav: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,00g zsírsavak: 0,0g/0g sósav: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,00g zsírsavak: 0,0g/0g sósav: 0,00g