

Étkezés		Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
01 óvoda t	JOGHURT NATUR 180g KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ)	energia: 5,9g szénhidrát: 1,5g	fehérje: 3,1g cukor: 0,64g	energia: 12,9g szénhidrát: 14,9g	fehérje: 8,8g cukor: 12,9g	energia: 10,1g szénhidrát: 22,3g	fehérje: 10,1g cukor: 1,2g	energia: 10,1g szénhidrát: 22,3g	fehérje: 5,1g cukor: 1,05g	energia: 11,3g szénhidrát: 3,7g	fehérje: 11,3g cukor: 1,2g
		zsírtartalom: 10,2g/7g sól: 0,64g	zsírtartalom: 0,64g	zsírtartalom: 0,28g	zsírtartalom: 0,28g	zsírtartalom: 1,05g	zsírtartalom: 1,05g	zsírtartalom: 1,2g	zsírtartalom: 1,2g	zsírtartalom: 1,2g	zsírtartalom: 1,2g
02 óvoda ebéd	Gulyásleves, zöldszemes 1. KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) Mákos metélt 1.	energia: 28,3g szénhidrát: 58,0g	fehérje: 23,5g/2g cukor: 2,37g	energia: 23,0g szénhidrát: 53,3g	fehérje: 26,7g/1g cukor: 14,2g	energia: 18,2g szénhidrát: 11,4g	fehérje: 17,9g/8g cukor: 3,5g	energia: 23,2g szénhidrát: 90,5g	fehérje: 25,8g/7g cukor: 21,1g	energia: 23,2g szénhidrát: 21,1g	fehérje: 25,8g/7g cukor: 1,71g
		zsírtartalom: 2,37g	zsírtartalom: 2,37g	zsírtartalom: 2,57g	zsírtartalom: 2,57g	zsírtartalom: 0,28g	zsírtartalom: 0,28g	zsírtartalom: 1,71g	zsírtartalom: 1,71g	zsírtartalom: 1,71g	zsírtartalom: 1,23g
03 óvoda uzsonna	SERTESMAJKREM (50 G) ZSEMLE, ZABOS KIGYÓUBORKA	energia: 95,6g szénhidrát: 455,4g	fehérje: 40,4g/8g cukor: 13,2g	energia: 4,0g szénhidrát: 22,4g	fehérje: 9,2g/4g cukor: 0,8g	energia: 5,5g szénhidrát: 24,4g	fehérje: 3,8g/2g cukor: 2,2g	energia: 5,1g szénhidrát: 19,5g	fehérje: 4,4g/2g cukor: 10,1g	energia: 5,1g szénhidrát: 10,1g	fehérje: 4,4g/2g cukor: 0,74g
		zsírtartalom: 12,41g	zsírtartalom: 12,41g	zsírtartalom: 0,55g	zsírtartalom: 0,55g	zsírtartalom: 0,55g	zsírtartalom: 0,55g	zsírtartalom: 0,74g	zsírtartalom: 0,74g	zsírtartalom: 0,74g	zsírtartalom: 0,93g
	FELVAGOTT, KEDVENC VAJ, TEVAJ KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) PARADICSOM	energia: 4,0g szénhidrát: 22,4g	fehérje: 9,2g/4g cukor: 0,8g	energia: 4,0g szénhidrát: 22,4g	fehérje: 9,2g/4g cukor: 0,8g	energia: 4,0g szénhidrát: 22,4g	fehérje: 9,2g/4g cukor: 0,8g	energia: 4,0g szénhidrát: 22,4g	fehérje: 9,2g/4g cukor: 0,8g	energia: 4,0g szénhidrát: 22,4g	fehérje: 9,2g/4g cukor: 0,8g
		zsírtartalom: 0,55g	zsírtartalom: 0,55g	zsírtartalom: 0,55g	zsírtartalom: 0,55g	zsírtartalom: 0,55g	zsírtartalom: 0,55g	zsírtartalom: 0,55g	zsírtartalom: 0,55g	zsírtartalom: 0,55g	zsírtartalom: 0,55g
	SAJT, KOKKASAJT 200g/dob KIFLI (44 G)	energia: 11,4g szénhidrát: 24,4g	fehérje: 5,5g cukor: 2,2g	energia: 11,4g szénhidrát: 24,4g	fehérje: 5,5g cukor: 2,2g	energia: 11,4g szénhidrát: 24,4g	fehérje: 5,5g cukor: 2,2g	energia: 11,4g szénhidrát: 24,4g	fehérje: 5,5g cukor: 2,2g	energia: 11,4g szénhidrát: 24,4g	fehérje: 5,5g cukor: 2,2g
		zsírtartalom: 0,55g	zsírtartalom: 0,55g	zsírtartalom: 0,55g	zsírtartalom: 0,55g	zsírtartalom: 0,55g	zsírtartalom: 0,55g	zsírtartalom: 0,55g	zsírtartalom: 0,55g	zsírtartalom: 0,55g	zsírtartalom: 0,55g
	VAJKREM 200g ízes KENYÉR (teljes kiőrlésű) MEGGY	energia: 5,1g szénhidrát: 19,5g	fehérje: 10,1g cukor: 10,1g	energia: 5,1g szénhidrát: 19,5g	fehérje: 10,1g cukor: 10,1g	energia: 5,1g szénhidrát: 19,5g	fehérje: 10,1g cukor: 10,1g	energia: 5,1g szénhidrát: 19,5g	fehérje: 10,1g cukor: 10,1g	energia: 5,1g szénhidrát: 19,5g	fehérje: 10,1g cukor: 10,1g
		zsírtartalom: 0,74g	zsírtartalom: 0,74g	zsírtartalom: 0,74g	zsírtartalom: 0,74g	zsírtartalom: 0,74g	zsírtartalom: 0,74g	zsírtartalom: 0,74g	zsírtartalom: 0,74g	zsírtartalom: 0,74g	zsírtartalom: 0,74g
	CROISSANT BARACKOS 50 G	energia: 6,8g szénhidrát: 51,2g	fehérje: 6,8g cukor: 23,8g	energia: 6,8g szénhidrát: 51,2g	fehérje: 6,8g cukor: 23,8g	energia: 6,8g szénhidrát: 51,2g	fehérje: 6,8g cukor: 23,8g	energia: 6,8g szénhidrát: 51,2g	fehérje: 6,8g cukor: 23,8g	energia: 6,8g szénhidrát: 51,2g	fehérje: 6,8g cukor: 23,8g
		zsírtartalom: 0,93g	zsírtartalom: 0,93g	zsírtartalom: 0,93g	zsírtartalom: 0,93g	zsírtartalom: 0,93g	zsírtartalom: 0,93g	zsírtartalom: 0,93g	zsírtartalom: 0,93g	zsírtartalom: 0,93g	zsírtartalom: 0,93g
	FELVAGOTT, SERTES PARIZSI MARGARIN, DELMA JOGH.ÉTK. KIFLI, SZEZÁMMAGOS	energia: 10,1g szénhidrát: 57,7g	fehérje: 10,1g cukor: 3,7g	energia: 10,1g szénhidrát: 57,7g	fehérje: 10,1g cukor: 3,7g	energia: 10,1g szénhidrát: 57,7g	fehérje: 10,1g cukor: 3,7g	energia: 10,1g szénhidrát: 57,7g	fehérje: 10,1g cukor: 3,7g	energia: 10,1g szénhidrát: 57,7g	fehérje: 10,1g cukor: 3,7g
		zsírtartalom: 1,2g	zsírtartalom: 1,2g	zsírtartalom: 1,2g	zsírtartalom: 1,2g	zsírtartalom: 1,2g	zsírtartalom: 1,2g	zsírtartalom: 1,2g	zsírtartalom: 1,2g	zsírtartalom: 1,2g	zsírtartalom: 1,2g
	FONOTT KALÁCS 500g Kakaó házi	energia: 10,3g szénhidrát: 39,0g	fehérje: 10,3g cukor: 94,5g	energia: 10,3g szénhidrát: 39,0g	fehérje: 10,3g cukor: 94,5g	energia: 10,3g szénhidrát: 39,0g	fehérje: 10,3g cukor: 94,5g	energia: 10,3g szénhidrát: 39,0g	fehérje: 10,3g cukor: 94,5g	energia: 10,3g szénhidrát: 39,0g	fehérje: 10,3g cukor: 94,5g
		zsírtartalom: 0,40g	zsírtartalom: 0,40g	zsírtartalom: 0,40g	zsírtartalom: 0,40g	zsírtartalom: 0,40g	zsírtartalom: 0,40g	zsírtartalom: 0,40g	zsírtartalom: 0,40g	zsírtartalom: 0,40g	zsírtartalom: 0,40g