

Étkezés		Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek			
01 óvodai t	SAJT, KOCKASAJT 200g/dob tea, lipton zöldtea 1 KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ)	CROISSANT BARACKOS 50 G TEJ, UHT (1,5 %) dobozos		GABONAPEHELY TEJ, UHT (1,5 %) dobozos		FELVAGOTT, BAROMFI-PARIZSI MARGARIN, DELMA JOGGH.ÉTK. KIFLI, SZEZAMMAGOS		BRIOŠ KICSİ (47 G) Limonáde		Kartoflleves 1. TARTHONYÁS HÚS SERTÉSBŐL 1. VEGYES VAGOTT SAVANYÚSÁG			
		energia: 13,9g szénhidrát: 1,4g fehérje: 3,5g cukor: 1,4g	zsírtartalom: 2,1g/1g só: 0,64g	energia: 13,2g szénhidrát: 60,8g fehérje: 13,2g cukor: 33,2g	zsírtartalom: 23,2g/1,5g só: 1,15g	energia: 12,8g szénhidrát: 14,9g fehérje: 8,5g cukor: 12,9g	zsírtartalom: 3,8g/3g só: 0,28g	energia: 43,1g szénhidrát: 57,7g fehérje: 13,9g cukor: 3,1g	zsírtartalom: 7,9g/1g só: 1,56g	energia: 4,7g szénhidrát: 33,3g fehérje: 4,8g/2g cukor: 15,7g	zsírtartalom: 0,30g	energia: 25,2g szénhidrát: 64,2g fehérje: 16,7g/0g cukor: 1,95g	zsírtartalom: 1,95g
02 óvodai ebéd	Sertésragu leves 1. Túrós metélt 1.	Tyúkerdőleves 1 sertésvagdalt 1 Kelkáposztafőzelék 1. KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ)		Zöldborsóleves 1. Sajtos csirkemell 1. Zöldspárga párolt rizs 1		Brokkoli krémleves 1 Sertes szelet pirított gombával 1 Vajás burgonya 1		Túrós Rudi 30g MÜZLI SZELET, GYÜMÖLCSÖS 20g		GOROGDINNYE			
		energia: 18,7g szénhidrát: 59,8g fehérje: 1,3g	zsírtartalom: 18,6g/0g só: 1,06g	energia: 25,9g szénhidrát: 61,5g fehérje: 4,9g	zsírtartalom: 10,2g/1g só: 3,22g	energia: 3,1g szénhidrát: 65,2g fehérje: 1,3g	zsírtartalom: 22,4g/0g só: 1,14g	energia: 67,6g szénhidrát: 64,2g fehérje: 25,1g cukor: 0,7g	zsírtartalom: 30,6g/0g só: 1,38g	energia: 151,4g szénhidrát: 379,0g fehérje: 1,51g cukor: 29,9g	zsírtartalom: 191,6g/3g só: 0,08g	energia: 0,9g szénhidrát: 14,9g fehérje: 0,9g cukor: 11,9g	zsírtartalom: 0,4g/0g só: 0,02g
03 óvodai uzsonna	SERTESMAJKREM (50 G) ZSEMLE, ZABOS KÍGYÓUBORKA	FELVAGOTT, bajai uzsonna VAJ, TEVAJ KENYÉR (teljes kiőrlésű) PARADICSOM		VAJKREM 200g ízes KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) ZÖLDPAPRIKA		TÚRO RUDI 30g MÜZLI SZELET, GYÜMÖLCSÖS 20g		TÚRO RUDI 30g MÜZLI SZELET, GYÜMÖLCSÖS 20g		GOROGDINNYE			
		energia: 95,5g szénhidrát: 455,3g fehérje: 13,2g	zsírtartalom: 40,5g/0g só: 12,38g	energia: 8,0g szénhidrát: 10,5g fehérje: 1,8g	zsírtartalom: 7,6g/4g só: 0,56g	energia: 4,8g szénhidrát: 22,3g fehérje: 1,5g	zsírtartalom: 1,6g/1g só: 0,98g	energia: 40,6g szénhidrát: 379,0g fehérje: 151,4g cukor: 29,9g	zsírtartalom: 191,6g/3g só: 0,08g	energia: 0,9g szénhidrát: 14,9g fehérje: 0,9g cukor: 11,9g	zsírtartalom: 0,4g/0g só: 0,02g	energia: 0,9g szénhidrát: 14,9g fehérje: 0,9g cukor: 11,9g	zsírtartalom: 0,4g/0g só: 0,02g
		Sertésragu leves 1. Túrós metélt 1.		Tyúkerdőleves 1 sertésvagdalt 1 Kelkáposztafőzelék 1. KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ)		Zöldborsóleves 1. Sajtos csirkemell 1. Zöldspárga párolt rizs 1		Brokkoli krémleves 1 Sertes szelet pirított gombával 1 Vajás burgonya 1		Túrós Rudi 30g MÜZLI SZELET, GYÜMÖLCSÖS 20g		GOROGDINNYE	
		energia: 18,7g szénhidrát: 59,8g fehérje: 1,3g	zsírtartalom: 18,6g/0g só: 1,06g	energia: 25,9g szénhidrát: 61,5g fehérje: 4,9g	zsírtartalom: 10,2g/1g só: 3,22g	energia: 3,1g szénhidrát: 65,2g fehérje: 1,3g	zsírtartalom: 22,4g/0g só: 1,14g	energia: 67,6g szénhidrát: 64,2g fehérje: 25,1g cukor: 0,7g	zsírtartalom: 30,6g/0g só: 1,38g	energia: 151,4g szénhidrát: 379,0g fehérje: 1,51g cukor: 29,9g	zsírtartalom: 191,6g/3g só: 0,08g	energia: 0,9g szénhidrát: 14,9g fehérje: 0,9g cukor: 11,9g	zsírtartalom: 0,4g/0g só: 0,02g
		Sertésragu leves 1. Túrós metélt 1.		Tyúkerdőleves 1 sertésvagdalt 1 Kelkáposztafőzelék 1. KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ)		Zöldborsóleves 1. Sajtos csirkemell 1. Zöldspárga párolt rizs 1		Brokkoli krémleves 1 Sertes szelet pirított gombával 1 Vajás burgonya 1		Túrós Rudi 30g MÜZLI SZELET, GYÜMÖLCSÖS 20g		GOROGDINNYE	
		energia: 18,7g szénhidrát: 59,8g fehérje: 1,3g	zsírtartalom: 18,6g/0g só: 1,06g	energia: 25,9g szénhidrát: 61,5g fehérje: 4,9g	zsírtartalom: 10,2g/1g só: 3,22g	energia: 3,1g szénhidrát: 65,2g fehérje: 1,3g	zsírtartalom: 22,4g/0g só: 1,14g	energia: 67,6g szénhidrát: 64,2g fehérje: 25,1g cukor: 0,7g	zsírtartalom: 30,6g/0g só: 1,38g	energia: 151,4g szénhidrát: 379,0g fehérje: 1,51g cukor: 29,9g	zsírtartalom: 191,6g/3g só: 0,08g	energia: 0,9g szénhidrát: 14,9g fehérje: 0,9g cukor: 11,9g	zsírtartalom: 0,4g/0g só: 0,02g

J6 étvágyat kívánunk!