

| Étkezés | | Hétfő | | Kedd | | Szerda | | Csütörtök | | Péntek | | | | | | | | | | | | |
|------------------|---|--|-------------------------------------|--------------------------------------|--|--|--------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|---|---|---------------------------------------|---|---|---------------------------------------|--|--|-------------------------------------|--|--|-------------------------------------|
| 01 óvoda t | JOGHURT, GYUMOLCSOS 125g KENYÉR KUKORICÁS | energia: 18,8g szénhidrát: 41,5g | fehérje: 12,1g cukor: 2,5g | zsírtartalom: 22,3g/2g sól: 1,07g | energia: 54,6kcal/22g szénhidrát: 57,8g | fehérje: 24,4g cukor: 9,1g | zsírtartalom: 21,2g/0g sól: 2,8g | energia: 12,9g szénhidrát: 55,3g | fehérje: 11,1g cukor: 22,6g | zsírtartalom: 8,6g/2g sól: 0,39g | energia: 51,4kcal/43g szénhidrát: 55,3g | fehérje: 12,9g cukor: 34,5g | zsírtartalom: 5,0g/2g sól: 1,34g | energia: 51,4kcal/23g szénhidrát: 67,3g | fehérje: 20,6g cukor: 13,1g | zsírtartalom: 10,1g/2g sól: 1,40g | energia: 13,4kcal/28g szénhidrát: 24,8g | fehérje: 4,7g cukor: 5,5g | zsírtartalom: 4,8g/2g sól: 0,30g | | | |
| | 02 óvoda ebéd | Tárkonyos raguleves 1 Diós metélt 1. | energia: 18,8g szénhidrát: 41,5g | fehérje: 12,1g cukor: 2,5g | zsírtartalom: 22,3g/2g sól: 1,07g | energia: 54,6kcal/22g szénhidrát: 57,8g | fehérje: 24,4g cukor: 9,1g | zsírtartalom: 21,2g/0g sól: 2,8g | energia: 12,9g szénhidrát: 55,3g | fehérje: 11,1g cukor: 22,6g | zsírtartalom: 8,6g/2g sól: 0,39g | energia: 51,4kcal/43g szénhidrát: 55,3g | fehérje: 12,9g cukor: 34,5g | zsírtartalom: 5,0g/2g sól: 1,34g | energia: 51,4kcal/23g szénhidrát: 67,3g | fehérje: 20,6g cukor: 13,1g | zsírtartalom: 10,1g/2g sól: 1,40g | energia: 13,4kcal/28g szénhidrát: 24,8g | fehérje: 4,7g cukor: 5,5g | zsírtartalom: 4,8g/2g sól: 0,30g | | |
| 03 óvoda uzsonna | HARCOSA PASTETOM 105G ZSEMLE, KOPÁS KIGYÓUBORKA | energia: 12,1g szénhidrát: 51,8g | fehérje: 92,8g/2g cukor: 1,46g | zsírtartalom: 22,3g/2g sól: 1,07g | energia: 7,2g szénhidrát: 10,4g | fehérje: 10,6g/4g cukor: 0,32g | zsírtartalom: 10,6g/4g sól: 0,32g | energia: 4,3g szénhidrát: 9,7g | fehérje: 4,3g cukor: 1,7g | zsírtartalom: 3,3g/2g sól: 0,70g | energia: 28,1kcal/22g szénhidrát: 453,4g | fehérje: 93,9g cukor: 13,7g | zsírtartalom: 39,0g/8g sól: 12,10g | energia: 28,1kcal/22g szénhidrát: 453,4g | fehérje: 93,9g cukor: 13,7g | zsírtartalom: 39,0g/8g sól: 12,10g | energia: 13,4kcal/28g szénhidrát: 31,5g | fehérje: 1,9g cukor: 0,08g | zsírtartalom: 0,3g/0g sól: 0,08g | energia: 13,4kcal/28g szénhidrát: 31,5g | fehérje: 1,9g cukor: 0,08g | zsírtartalom: 0,3g/0g sól: 0,08g |
| | | FELVAGOTT, BAROMFI-PARIZSI VAJ, TEAVAJ KENYÉR (teljes kiőrlésű) ZÖLDPÁPRIKA | energia: 12,1g szénhidrát: 51,8g | fehérje: 92,8g/2g cukor: 1,46g | zsírtartalom: 22,3g/2g sól: 1,07g | energia: 7,2g szénhidrát: 10,4g | fehérje: 10,6g/4g cukor: 0,32g | zsírtartalom: 10,6g/4g sól: 0,32g | energia: 4,3g szénhidrát: 9,7g | fehérje: 4,3g cukor: 1,7g | zsírtartalom: 3,3g/2g sól: 0,70g | energia: 28,1kcal/22g szénhidrát: 453,4g | fehérje: 93,9g cukor: 13,7g | zsírtartalom: 39,0g/8g sól: 12,10g | energia: 28,1kcal/22g szénhidrát: 453,4g | fehérje: 93,9g cukor: 13,7g | zsírtartalom: 39,0g/8g sól: 12,10g | energia: 13,4kcal/28g szénhidrát: 31,5g | fehérje: 1,9g cukor: 0,08g | zsírtartalom: 0,3g/0g sól: 0,08g | energia: 13,4kcal/28g szénhidrát: 31,5g | fehérje: 1,9g cukor: 0,08g |
| | SAJTKRÉM KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) Kakaó házi | energia: 12,9g szénhidrát: 55,3g | fehérje: 11,1g cukor: 22,6g | zsírtartalom: 8,6g/2g sól: 0,39g | energia: 54,6kcal/22g szénhidrát: 57,8g | fehérje: 24,4g cukor: 9,1g | zsírtartalom: 21,2g/0g sól: 2,8g | energia: 12,9g szénhidrát: 55,3g | fehérje: 11,1g cukor: 22,6g | zsírtartalom: 8,6g/2g sól: 0,39g | energia: 51,4kcal/43g szénhidrát: 55,3g | fehérje: 12,9g cukor: 34,5g | zsírtartalom: 5,0g/2g sól: 1,34g | energia: 51,4kcal/23g szénhidrát: 67,3g | fehérje: 20,6g cukor: 13,1g | zsírtartalom: 10,1g/2g sól: 1,40g | energia: 13,4kcal/28g szénhidrát: 24,8g | fehérje: 4,7g cukor: 5,5g | zsírtartalom: 4,8g/2g sól: 0,30g | energia: 13,4kcal/28g szénhidrát: 24,8g | fehérje: 4,7g cukor: 5,5g | zsírtartalom: 4,8g/2g sól: 0,30g |
| | FELVAGOTT, GOMBAS ZALAI MARGARIN, DELIMA JOGH.ÉTK. KIFLI, SZEZÁMMAGOS TEJ, UHT (1,5 %) dobozos | energia: 12,9g szénhidrát: 55,3g | fehérje: 11,1g cukor: 22,6g | zsírtartalom: 8,6g/2g sól: 0,39g | energia: 54,6kcal/22g szénhidrát: 57,8g | fehérje: 24,4g cukor: 9,1g | zsírtartalom: 21,2g/0g sól: 2,8g | energia: 12,9g szénhidrát: 55,3g | fehérje: 11,1g cukor: 22,6g | zsírtartalom: 8,6g/2g sól: 0,39g | energia: 51,4kcal/43g szénhidrát: 55,3g | fehérje: 12,9g cukor: 34,5g | zsírtartalom: 5,0g/2g sól: 1,34g | energia: 51,4kcal/23g szénhidrát: 67,3g | fehérje: 20,6g cukor: 13,1g | zsírtartalom: 10,1g/2g sól: 1,40g | energia: 13,4kcal/28g szénhidrát: 24,8g | fehérje: 4,7g cukor: 5,5g | zsírtartalom: 4,8g/2g sól: 0,30g | energia: 13,4kcal/28g szénhidrát: 24,8g | fehérje: 4,7g cukor: 5,5g | zsírtartalom: 4,8g/2g sól: 0,30g |
| | Kartofelleves 0. rizseshus 0 CSEMEGE UBORKA | energia: 12,9g szénhidrát: 55,3g | fehérje: 11,1g cukor: 22,6g | zsírtartalom: 8,6g/2g sól: 0,39g | energia: 54,6kcal/22g szénhidrát: 57,8g | fehérje: 24,4g cukor: 9,1g | zsírtartalom: 21,2g/0g sól: 2,8g | energia: 12,9g szénhidrát: 55,3g | fehérje: 11,1g cukor: 22,6g | zsírtartalom: 8,6g/2g sól: 0,39g | energia: 51,4kcal/43g szénhidrát: 55,3g | fehérje: 12,9g cukor: 34,5g | zsírtartalom: 5,0g/2g sól: 1,34g | energia: 51,4kcal/23g szénhidrát: 67,3g | fehérje: 20,6g cukor: 13,1g | zsírtartalom: 10,1g/2g sól: 1,40g | energia: 13,4kcal/28g szénhidrát: 24,8g | fehérje: 4,7g cukor: 5,5g | zsírtartalom: 4,8g/2g sól: 0,30g | energia: 13,4kcal/28g szénhidrát: 24,8g | fehérje: 4,7g cukor: 5,5g | zsírtartalom: 4,8g/2g sól: 0,30g |
| | SAJT, KOCCASAJT 200g/dob ZSEMLE, ZABOS kaliforniai paprika | energia: 12,9g szénhidrát: 55,3g | fehérje: 11,1g cukor: 22,6g | zsírtartalom: 8,6g/2g sól: 0,39g | energia: 54,6kcal/22g szénhidrát: 57,8g | fehérje: 24,4g cukor: 9,1g | zsírtartalom: 21,2g/0g sól: 2,8g | energia: 12,9g szénhidrát: 55,3g | fehérje: 11,1g cukor: 22,6g | zsírtartalom: 8,6g/2g sól: 0,39g | energia: 51,4kcal/43g szénhidrát: 55,3g | fehérje: 12,9g cukor: 34,5g | zsírtartalom: 5,0g/2g sól: 1,34g | energia: 51,4kcal/23g szénhidrát: 67,3g | fehérje: 20,6g cukor: 13,1g | zsírtartalom: 10,1g/2g sól: 1,40g | energia: 13,4kcal/28g szénhidrát: 24,8g | fehérje: 4,7g cukor: 5,5g | zsírtartalom: 4,8g/2g sól: 0,30g | energia: 13,4kcal/28g szénhidrát: 24,8g | fehérje: 4,7g cukor: 5,5g | zsírtartalom: 4,8g/2g sól: 0,30g |
| | Almaleves 2. Debreceni csirkemell ragu 1 főtt térszla, olaszcsavart 1 | energia: 12,9g szénhidrát: 55,3g | fehérje: 11,1g cukor: 22,6g | zsírtartalom: 8,6g/2g sól: 0,39g | energia: 54,6kcal/22g szénhidrát: 57,8g | fehérje: 24,4g cukor: 9,1g | zsírtartalom: 21,2g/0g sól: 2,8g | energia: 12,9g szénhidrát: 55,3g | fehérje: 11,1g cukor: 22,6g | zsírtartalom: 8,6g/2g sól: 0,39g | energia: 51,4kcal/43g szénhidrát: 55,3g | fehérje: 12,9g cukor: 34,5g | zsírtartalom: 5,0g/2g sól: 1,34g | energia: 51,4kcal/23g szénhidrát: 67,3g | fehérje: 20,6g cukor: 13,1g | zsírtartalom: 10,1g/2g sól: 1,40g | energia: 13,4kcal/28g szénhidrát: 24,8g | fehérje: 4,7g cukor: 5,5g | zsírtartalom: 4,8g/2g sól: 0,30g | energia: 13,4kcal/28g szénhidrát: 24,8g | fehérje: 4,7g cukor: 5,5g | zsírtartalom: 4,8g/2g sól: 0,30g |
| | BANAN | energia: 12,9g szénhidrát: 55,3g | fehérje: 11,1g cukor: 22,6g | zsírtartalom: 8,6g/2g sól: 0,39g | energia: 54,6kcal/22g szénhidrát: 57,8g | fehérje: 24,4g cukor: 9,1g | zsírtartalom: 21,2g/0g sól: 2,8g | energia: 12,9g szénhidrát: 55,3g | fehérje: 11,1g cukor: 22,6g | zsírtartalom: 8,6g/2g sól: 0,39g | energia: 51,4kcal/43g szénhidrát: 55,3g | fehérje: 12,9g cukor: 34,5g | zsírtartalom: 5,0g/2g sól: 1,34g | energia: 51,4kcal/23g szénhidrát: 67,3g | fehérje: 20,6g cukor: 13,1g | zsírtartalom: 10,1g/2g sól: 1,40g | energia: 13,4kcal/28g szénhidrát: 24,8g | fehérje: 4,7g cukor: 5,5g | zsírtartalom: 4,8g/2g sól: 0,30g | energia: 13,4kcal/28g szénhidrát: 24,8g | fehérje: 4,7g cukor: 5,5g | zsírtartalom: 4,8g/2g sól: 0,30g |
| | BRIOŠ KÍCSI (47 G) tea, lipion zöldtea 1 | energia: 12,9g szénhidrát: 55,3g | fehérje: 11,1g cukor: 22,6g | zsírtartalom: 8,6g/2g sól: 0,39g | energia: 54,6kcal/22g szénhidrát: 57,8g | fehérje: 24,4g cukor: 9,1g | zsírtartalom: 21,2g/0g sól: 2,8g | energia: 12,9g szénhidrát: 55,3g | fehérje: 11,1g cukor: 22,6g | zsírtartalom: 8,6g/2g sól: 0,39g | energia: 51,4kcal/43g szénhidrát: 55,3g | fehérje: 12,9g cukor: 34,5g | zsírtartalom: 5,0g/2g sól: 1,34g | energia: 51,4kcal/23g szénhidrát: 67,3g | fehérje: 20,6g cukor: 13,1g | zsírtartalom: 10,1g/2g sól: 1,40g | energia: 13,4kcal/28g szénhidrát: 24,8g | fehérje: 4,7g cukor: 5,5g | zsírtartalom: 4,8g/2g sól: 0,30g | energia: 13,4kcal/28g szénhidrát: 24,8g | fehérje: 4,7g cukor: 5,5g | zsírtartalom: 4,8g/2g sól: 0,30g |