

Étkezés

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Óvoda	Étkezés	Érték	Érték	Érték	Érték	Érték	Érték
01 óvoda t	CROISSANT BARACKOS 50 G TEJ, UHT (1,5 %) dobozos	energia: 271 kcal/135 g szénhidrát: 453,5 g	fehérje: 96,8 g cukor: 13,0 g	zsírsavak: 49,5 g/128 g szénhidrát: 12,55 g	energia: 271 kcal/135 g szénhidrát: 453,5 g	fehérje: 96,8 g cukor: 13,0 g	zsírsavak: 49,5 g/128 g szénhidrát: 12,55 g
	TEJ, UHT (1,5 %) dobozos	energia: 60 kcal/30 g szénhidrát: 60,9 g	fehérje: 13,2 g cukor: 33,2 g	zsírsavak: 23,2 g/119 g szénhidrát: 1,13 g	energia: 60 kcal/30 g szénhidrát: 60,9 g	fehérje: 13,2 g cukor: 33,2 g	zsírsavak: 23,2 g/119 g szénhidrát: 1,13 g
02 óvoda ebéd	Frankfurti leves 1. Sajtos-tejfőős metéltt	energia: 21,2 kcal/25 g szénhidrát: 25,1 g	fehérje: 2,1 g cukor: 5,4 g	zsírsavak: 42,3 g/119 g szénhidrát: 2,43 g	energia: 21,2 kcal/25 g szénhidrát: 25,1 g	fehérje: 2,1 g cukor: 5,4 g	zsírsavak: 42,3 g/119 g szénhidrát: 2,43 g
	Tavaszi csirkemell ragu 1. Párolt bulgur1	energia: 206 kcal/103 g szénhidrát: 15,3 g	fehérje: 20,6 g cukor: 0,2 g	zsírsavak: 12,3 g/103 g szénhidrát: 0,69 g	energia: 206 kcal/103 g szénhidrát: 15,3 g	fehérje: 20,6 g cukor: 0,2 g	zsírsavak: 12,3 g/103 g szénhidrát: 0,69 g
03 óvoda uzsonna	libamáji pástétom 105g ZSEMLE, ZABOS KIGYUBORKA	energia: 271 kcal/135 g szénhidrát: 453,5 g	fehérje: 96,8 g cukor: 13,0 g	zsírsavak: 49,5 g/128 g szénhidrát: 12,55 g	energia: 271 kcal/135 g szénhidrát: 453,5 g	fehérje: 96,8 g cukor: 13,0 g	zsírsavak: 49,5 g/128 g szénhidrát: 12,55 g
	FELVAGOTT, CSALADI CSEMEGE VAJ, TEAVAJ KENYÉR (teljes kiőrlésű) PARADICSOM	energia: 206 kcal/103 g szénhidrát: 15,3 g	fehérje: 20,6 g cukor: 0,2 g	zsírsavak: 12,3 g/103 g szénhidrát: 0,69 g	energia: 206 kcal/103 g szénhidrát: 15,3 g	fehérje: 20,6 g cukor: 0,2 g	zsírsavak: 12,3 g/103 g szénhidrát: 0,69 g
01 óvoda t	Kolbászkrem ZSEMLE, KÖRPÁS ZÖLDPAPRIKA	energia: 271 kcal/135 g szénhidrát: 453,5 g	fehérje: 96,8 g cukor: 13,0 g	zsírsavak: 49,5 g/128 g szénhidrát: 12,55 g	energia: 271 kcal/135 g szénhidrát: 453,5 g	fehérje: 96,8 g cukor: 13,0 g	zsírsavak: 49,5 g/128 g szénhidrát: 12,55 g
	FELVAGOTT, BAROMFIPARIZSI MARGARIN, DELMA JOGG, ÉTK. KIFLI, SZEZÁMMAGOS SÖRRETEK	energia: 46 kcal/23 g szénhidrát: 57,7 g	fehérje: 13,9 g cukor: 3,7 g	zsírsavak: 7,8 g/19 g szénhidrát: 1,63 g	energia: 46 kcal/23 g szénhidrát: 57,7 g	fehérje: 13,9 g cukor: 3,7 g	zsírsavak: 7,8 g/19 g szénhidrát: 1,63 g
02 óvoda ebéd	Karatábléves 1. Natur sertésszelet 1. Gyümölcsmártás 1.	energia: 46 kcal/23 g szénhidrát: 35,8 g	fehérje: 21,9 g cukor: 16,8 g	zsírsavak: 27,1 g/66 g szénhidrát: 2,15 g	energia: 46 kcal/23 g szénhidrát: 35,8 g	fehérje: 21,9 g cukor: 16,8 g	zsírsavak: 27,1 g/66 g szénhidrát: 2,15 g
	Paradicsomleves 1. Brassói aprópecsenye 1. CSEMEGE UBORKA Petrezselymes burgonya 1.	energia: 51 kcal/25,5 g szénhidrát: 64,9 g	fehérje: 20,3 g cukor: 10,7 g	zsírsavak: 16,5 g/119 g szénhidrát: 2,06 g	energia: 51 kcal/25,5 g szénhidrát: 64,9 g	fehérje: 20,3 g cukor: 10,7 g	zsírsavak: 16,5 g/119 g szénhidrát: 2,06 g
03 óvoda uzsonna	KEFIR (2 DL) KENYÉR (FEHÉR HAZI JELLEGŰ)	energia: 16 kcal/8 g szénhidrát: 31,1 g	fehérje: 16,2 g cukor: 0,7 g	zsírsavak: 14,6 g/0 g szénhidrát: 1,14 g	energia: 16 kcal/8 g szénhidrát: 31,1 g	fehérje: 16,2 g cukor: 0,7 g	zsírsavak: 14,6 g/0 g szénhidrát: 1,14 g
	SAJT, KOCKASAJT 200g/dob KENYÉR (teljes kiőrlésű) tea, gyümölcsös 1	energia: 18 kcal/9 g szénhidrát: 11,9 g	fehérje: 4,1 g cukor: 5,2 g	zsírsavak: 2,5 g/19 g szénhidrát: 0,54 g	energia: 18 kcal/9 g szénhidrát: 11,9 g	fehérje: 4,1 g cukor: 5,2 g	zsírsavak: 2,5 g/19 g szénhidrát: 0,54 g
01 óvoda t	Tejeskávé KIFLI RETRÓ	energia: 57 kcal/28,5 g szénhidrát: 57,3 g	fehérje: 12,2 g cukor: 35,2 g	zsírsavak: 6,2 g/29 g szénhidrát: 0,78 g	energia: 57 kcal/28,5 g szénhidrát: 57,3 g	fehérje: 12,2 g cukor: 35,2 g	zsírsavak: 6,2 g/29 g szénhidrát: 0,78 g
	Csontleves 1. Temesvári csirkemell ragu 1. Főtt durum tészta 1	energia: 23 kcal/11,5 g szénhidrát: 17,1 g	fehérje: 20,5 g cukor: 1,2 g	zsírsavak: 9,1 g/39 g szénhidrát: 0,57 g	energia: 23 kcal/11,5 g szénhidrát: 17,1 g	fehérje: 20,5 g cukor: 1,2 g	zsírsavak: 9,1 g/39 g szénhidrát: 0,57 g
02 óvoda ebéd	GABONAS OMLÓS KEKSZ 40G MANDARIN	energia: 48 kcal/24 g szénhidrát: 72,9 g	fehérje: 7,8 g cukor: 22,6 g	zsírsavak: 19,2 g/98 g szénhidrát: 0,44 g	energia: 48 kcal/24 g szénhidrát: 72,9 g	fehérje: 7,8 g cukor: 22,6 g	zsírsavak: 19,2 g/98 g szénhidrát: 0,44 g
	TEJ, UHT (1,5 %) dobozos	energia: 60 kcal/30 g szénhidrát: 60,9 g	fehérje: 13,2 g cukor: 33,2 g	zsírsavak: 23,2 g/119 g szénhidrát: 1,13 g	energia: 60 kcal/30 g szénhidrát: 60,9 g	fehérje: 13,2 g cukor: 33,2 g	zsírsavak: 23,2 g/119 g szénhidrát: 1,13 g