

Étkezés		Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek						
01 óvodai t	SARGABARACK LEKVAR 600g MARGARIN, DELMA JOGGH.ÉTK. TEJ, UHT (1,5 %) dobozos	energia: 13kcal/100g szénhidrát: 9,4g	fehérje: 6,7g cukor: 11,1g	zsírtartalom: 3,0g/2g só: 0,30g	energia: 103kcal/100g szénhidrát: 11,9g	fehérje: 6,8g cukor: 10,5g	zsírtartalom: 3,1g/2g só: 0,23g	energia: 247kcal/100g szénhidrát: 38,7g	fehérje: 9,2g cukor: 34,3g	zsírtartalom: 5,4g/2g só: 0,48g	energia: 370kcal/100g szénhidrát: 57,7g	fehérje: 14,9g cukor: 3,7g	zsírtartalom: 4,9g/1g só: 1,1g	energia: 363kcal/100g szénhidrát: 63,5g	fehérje: 12,4g cukor: 13,4g	zsírtartalom: 4,7g/2g só: 1,18g
		energia: 61kcal/270g szénhidrát: 83,8g	fehérje: 19,2g cukor: 2,9g	zsírtartalom: 22,8g/9g só: 1,22g	energia: 83kcal/100g szénhidrát: 36,1g	fehérje: 27,3g cukor: 5,7g	zsírtartalom: 10,7g/2g só: 3,18g	energia: 473kcal/100g szénhidrát: 48,0g	fehérje: 21,7g cukor: 0,4g	zsírtartalom: 20,9g/0g só: 1,84g	energia: 360kcal/100g szénhidrát: 49,7g	fehérje: 12,4g cukor: 3,5g	zsírtartalom: 14,7g/0g só: 1,75g	energia: 301kcal/100g szénhidrát: 37,4g	fehérje: 22,1g cukor: 0,4g	zsírtartalom: 5,5g/0g só: 1,97g
02 óvodai ebéd	Borcsleves 1. Túrós metélt 1.	energia: 19,2g szénhidrát: 83,8g	fehérje: 19,2g cukor: 2,9g	zsírtartalom: 22,8g/9g só: 1,22g	energia: 83kcal/100g szénhidrát: 36,1g	fehérje: 27,3g cukor: 5,7g	zsírtartalom: 10,7g/2g só: 3,18g	energia: 473kcal/100g szénhidrát: 48,0g	fehérje: 21,7g cukor: 0,4g	zsírtartalom: 20,9g/0g só: 1,84g	energia: 360kcal/100g szénhidrát: 49,7g	fehérje: 12,4g cukor: 3,5g	zsírtartalom: 14,7g/0g só: 1,75g	energia: 301kcal/100g szénhidrát: 37,4g	fehérje: 22,1g cukor: 0,4g	zsírtartalom: 5,5g/0g só: 1,97g
		energia: 453,5g szénhidrát: 13,0g	fehérje: 96,5g cukor: 13,0g	zsírtartalom: 49,9g/12g só: 12,57g	energia: 200kcal/100g szénhidrát: 22,1g	fehérje: 8,9g cukor: 1,2g	zsírtartalom: 6,3g/0g só: 0,90g	energia: 190kcal/100g szénhidrát: 28,7g	fehérje: 7,8g cukor: 2,2g	zsírtartalom: 3,7g/2g só: 0,53g	energia: 215kcal/100g szénhidrát: 19,8g	fehérje: 4,8g cukor: 12,0g	zsírtartalom: 4,4g/2g só: 0,74g	energia: 215kcal/100g szénhidrát: 23,2g	fehérje: 4,8g cukor: 0,9g	zsírtartalom: 4,4g/2g só: 0,74g
03 óvodai uzsonna	libanói pástétom 105g ZSEMLE, ZABOS KÍGYÓUBORKA	energia: 96,5g szénhidrát: 453,5g	fehérje: 96,5g cukor: 13,0g	zsírtartalom: 49,9g/12g só: 12,57g	energia: 200kcal/100g szénhidrát: 22,1g	fehérje: 8,9g cukor: 1,2g	zsírtartalom: 6,3g/0g só: 0,90g	energia: 190kcal/100g szénhidrát: 28,7g	fehérje: 7,8g cukor: 2,2g	zsírtartalom: 3,7g/2g só: 0,53g	energia: 215kcal/100g szénhidrát: 19,8g	fehérje: 4,8g cukor: 12,0g	zsírtartalom: 4,4g/2g só: 0,74g	energia: 215kcal/100g szénhidrát: 23,2g	fehérje: 4,8g cukor: 0,9g	zsírtartalom: 4,4g/2g só: 0,74g
		energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsírtartalom: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsírtartalom: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsírtartalom: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsírtartalom: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsírtartalom: 0,0g/0g só: 0,00g
03 óvodai uzsonna	FELVAGOTT, CSALADI CSEMEGE KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGU) ZÖLDPAPRIKA	energia: 96,5g szénhidrát: 453,5g	fehérje: 96,5g cukor: 13,0g	zsírtartalom: 49,9g/12g só: 12,57g	energia: 200kcal/100g szénhidrát: 22,1g	fehérje: 8,9g cukor: 1,2g	zsírtartalom: 6,3g/0g só: 0,90g	energia: 190kcal/100g szénhidrát: 28,7g	fehérje: 7,8g cukor: 2,2g	zsírtartalom: 3,7g/2g só: 0,53g	energia: 215kcal/100g szénhidrát: 19,8g	fehérje: 4,8g cukor: 12,0g	zsírtartalom: 4,4g/2g só: 0,74g	energia: 215kcal/100g szénhidrát: 23,2g	fehérje: 4,8g cukor: 0,9g	zsírtartalom: 4,4g/2g só: 0,74g
		energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsírtartalom: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsírtartalom: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsírtartalom: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsírtartalom: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsírtartalom: 0,0g/0g só: 0,00g
03 óvodai uzsonna	SAJT, KOKKASAJT 200g/dob KIFLI (44 G) RETEK, HÓNAPOS	energia: 96,5g szénhidrát: 453,5g	fehérje: 96,5g cukor: 13,0g	zsírtartalom: 49,9g/12g só: 12,57g	energia: 200kcal/100g szénhidrát: 22,1g	fehérje: 8,9g cukor: 1,2g	zsírtartalom: 6,3g/0g só: 0,90g	energia: 190kcal/100g szénhidrát: 28,7g	fehérje: 7,8g cukor: 2,2g	zsírtartalom: 3,7g/2g só: 0,53g	energia: 215kcal/100g szénhidrát: 19,8g	fehérje: 4,8g cukor: 12,0g	zsírtartalom: 4,4g/2g só: 0,74g	energia: 215kcal/100g szénhidrát: 23,2g	fehérje: 4,8g cukor: 0,9g	zsírtartalom: 4,4g/2g só: 0,74g
		energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsírtartalom: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsírtartalom: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsírtartalom: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsírtartalom: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsírtartalom: 0,0g/0g só: 0,00g
03 óvodai uzsonna	VAJKREM 200g ízes KENYÉR (teljes kiőrlésű) ALMA	energia: 96,5g szénhidrát: 453,5g	fehérje: 96,5g cukor: 13,0g	zsírtartalom: 49,9g/12g só: 12,57g	energia: 200kcal/100g szénhidrát: 22,1g	fehérje: 8,9g cukor: 1,2g	zsírtartalom: 6,3g/0g só: 0,90g	energia: 190kcal/100g szénhidrát: 28,7g	fehérje: 7,8g cukor: 2,2g	zsírtartalom: 3,7g/2g só: 0,53g	energia: 215kcal/100g szénhidrát: 19,8g	fehérje: 4,8g cukor: 12,0g	zsírtartalom: 4,4g/2g só: 0,74g	energia: 215kcal/100g szénhidrát: 23,2g	fehérje: 4,8g cukor: 0,9g	zsírtartalom: 4,4g/2g só: 0,74g
		energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsírtartalom: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsírtartalom: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsírtartalom: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsírtartalom: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsírtartalom: 0,0g/0g só: 0,00g
03 óvodai uzsonna	JOGHURT, GYUMOLCSOS 125g ZSEMLE, KÖRPÁS	energia: 96,5g szénhidrát: 453,5g	fehérje: 96,5g cukor: 13,0g	zsírtartalom: 49,9g/12g só: 12,57g	energia: 200kcal/100g szénhidrát: 22,1g	fehérje: 8,9g cukor: 1,2g	zsírtartalom: 6,3g/0g só: 0,90g	energia: 190kcal/100g szénhidrát: 28,7g	fehérje: 7,8g cukor: 2,2g	zsírtartalom: 3,7g/2g só: 0,53g	energia: 215kcal/100g szénhidrát: 19,8g	fehérje: 4,8g cukor: 12,0g	zsírtartalom: 4,4g/2g só: 0,74g	energia: 215kcal/100g szénhidrát: 23,2g	fehérje: 4,8g cukor: 0,9g	zsírtartalom: 4,4g/2g só: 0,74g
		energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsírtartalom: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsírtartalom: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsírtartalom: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsírtartalom: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsírtartalom: 0,0g/0g só: 0,00g
03 óvodai uzsonna	Karfőlleves 1. Csirkemell édes-savanyú mártással Párolt bulgur 1	energia: 96,5g szénhidrát: 453,5g	fehérje: 96,5g cukor: 13,0g	zsírtartalom: 49,9g/12g só: 12,57g	energia: 200kcal/100g szénhidrát: 22,1g	fehérje: 8,9g cukor: 1,2g	zsírtartalom: 6,3g/0g só: 0,90g	energia: 190kcal/100g szénhidrát: 28,7g	fehérje: 7,8g cukor: 2,2g	zsírtartalom: 3,7g/2g só: 0,53g	energia: 215kcal/100g szénhidrát: 19,8g	fehérje: 4,8g cukor: 12,0g	zsírtartalom: 4,4g/2g só: 0,74g	energia: 215kcal/100g szénhidrát: 23,2g	fehérje: 4,8g cukor: 0,9g	zsírtartalom: 4,4g/2g só: 0,74g
		energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsírtartalom: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsírtartalom: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsírtartalom: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsírtartalom: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsírtartalom: 0,0g/0g só: 0,00g