

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00018) Óvoda	Tej[7], Kakaós csiga[1,7]	Citromos tea, Teljes kiőrlésű zsemle 50 G[1, (3,5,6,7,8, Vajkrém snidlinges [7]	Házi erdei gyümölcsös ivójoghurt[7], Kifli[1,(7)]	Barackos tea, Zabkása friss gyümölccsel[7]	Tejeskávé[7], Kifli[1,(7)], Teavaj[7]
		Energia: 494.80 Kcal / 2,068.26 KJ	Energia: 203.16 Kcal / 849.21 KJ	Energia: 247.16 Kcal / 1,033.13 KJ	Energia: 314.10 Kcal / 1,312.94 KJ	Energia: 333.16 Kcal / 1,392.61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		13.20 g 18.84 g 8.45 g	5.23 g 6.52 g 2.90 g	10.70 g 2.28 g 1.16 g	9.78 g 6.37 g 2.28 g	10.20 g 12.83 g 6.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00018) Óvoda	1,7	1,7,(3),(5),(6),(8),(11)	1,7	7	1,7
		Brokkolikrémleves [1,7,12], Penne carbonara [7,12,(1)], Tészta köret[1], Reszelt trappista sajt[7]	Zöldséges reszelt tésztaleves[1,3,9], Pásztor tarhonya[1,10,12, (6,7)], Vegyes vágott savanyúság[15]	Zöldséges karfiolleves [1,3], Sonkás mac cheese [1,7,(3,6,12)], Párolt zöldborsó féladag	Sajtkrém leves [1,7, (3,6,12)], Rántott halrudak [1,3,4,(7)], Mexikói zöldséges jázmin rizs, Tartármártás[3,7,10,(1)], Pattogatott kukorica	Zöldséges lencseleves [1,7,10,12], Grízes tészta [1], Sárgabaracklekvár (12), Porcukor, Alma
		Energia: 467.68 Kcal / 1,954.90 KJ	Energia: 476.92 Kcal / 1,993.53 KJ	Energia: 588.78 Kcal / 2,461.10 KJ	Energia: 713.59 Kcal / 2,982.81 KJ	Energia: 610.98 Kcal / 2,553.90 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		21.49 g 25.66 g 6.46 g	14.41 g 21.48 g 3.24 g	34.11 g 22.32 g 6.90 g	27.15 g 42.25 g 3.65 g	17.94 g 22.19 g 0.24 g
Uzsonna	(00018) Óvoda	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		57.27 g 0.18 g 0.92 g	55.19 g 1.50 g 1.35 g	70.17 g 0.49 g 5.14 g	97.30 g 0.58 g 1.27 g	114.98 g 23.92 g 1.52 g
		1,7,12	1,3,9,10,12,15,(6),(7)	1,3,7,(6),(12)	1,3,4,7,10,(6),(12)	1,7,10,12
		Teljes kiőrlésű zsemle 50 G[1,(3,5,6,7,8, Jégretek, Teavaj[7], Diákcsemege csemege	Trappista sajt[7], Uborka, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Teavaj[7]	Jégsaláta, Gépsonka (1,7), Teavaj[7], Kenyér[1, (7)]	Brokkolikrém, Kenyér[1, (7)]	Sajtos pogácsa[1,7, (6,12)], Alma
		Energia: 277.87 Kcal / 1,161.50 KJ	Energia: 285.79 Kcal / 1,194.60 KJ	Energia: 261.14 Kcal / 1,091.57 KJ	Energia: 213.01 Kcal / 890.38 KJ	Energia: 446.47 Kcal / 1,866.24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		7.98 g 13.63 g 3.87 g	10.88 g 13.94 g 7.44 g	10.57 g 9.90 g 4.54 g	6.68 g 5.32 g 1.70 g	3.02 g 13.66 g 3.58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.33 g 0.00 g 0.09 g	27.71 g 0.32 g 0.50 g	32.25 g 1.92 g 0.27 g	32.61 g 1.92 g 0.37 g	50.30 g 0.14 g 0.80 g
		1,7,(3),(5),(6),(8),(11)	1,7	1,7	1,(7)	1,7,(6),(12)

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

