

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00003) Óvoda normál 4-6 év	Tej 4-6[7], Túrós batyu 4-6[1,7,(3,6,12,13)]	Almás-fahéjas zabkása 4-6[1,7]	Gyümölcs tea 4-6, Szalámis szendvics 4-6[1,7,(6,13)], Uborka (kígyó)	Tej 4-6[7], Tojás[3], Vajkrém kg, natur[7], Teljeskiőrlésű kovászos kenyér[1,(13)], Kaliforniai paprika	Natur joghurt l-es[7], Méz, Kornspitz[1,3,7,(8,11)]
		Energia: 350.98 Kcal / 1,467.10 KJ	Energia: 287.48 Kcal / 1,201.67 KJ	Energia: 247.72 Kcal / 1,035.47 KJ	Energia: 353.87 Kcal / 1,479.18 KJ	Energia: 355.70 Kcal / 1,486.83 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		13.03 g17.25 g5.97 g	11.21 g5.09 g2.04 g	9.66 g11.44 g4.98 g	17.71 g14.56 g5.82 g	13.06 g14.24 g4.08 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Ebéd	(00003) Óvoda normál 4-6 év	Lebbencsleves 4-6[1,3], Rántott halrudacska sütőb 4-6[1,3,4], Bulgur köret 4-6[1], Olivás kevert saláta 4-6	Tavaszi zöldségleves 4-6[1,3,9], Vagdalt (szárnyas) 4-6[1,3], Párolt rizs 4-6	Tárkonyos cs.raguleves 4-6[1,7,9,10,(12)], Gránátos kocka 4-6[1,3], Csemege uborka 4-6[10]	Vöröslencsekrémleves 4-6[1,7,9], Bácskai rizseshús 4-6, Ecetes házi savanyúság 4-6(12)	Csontleves tésztával 4-6[1,3,9], Sárgaborsó főzelék 4-6[1], Főtt tojás 1db 4-6[3]
		Energia: 562.17 Kcal / 2,349.87 KJ	Energia: 512.26 Kcal / 2,141.25 KJ	Energia: 329.90 Kcal / 1,378.98 KJ	Energia: 486.82 Kcal / 2,034.91 KJ	Energia: 383.62 Kcal / 1,603.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		24.87 g19.48 g2.22 g	25.79 g21.87 g3.15 g	26.14 g14.41 g2.15 g	27.62 g19.17 g3.60 g	23.89 g15.48 g2.64 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Uzsonna	(00003) Óvoda normál 4-6 év	Tortilla sonkás-sajtos 4-6[1,3,7,10,(6,11)]	Melegszendvics sajtos 4-6[1,7,(13)]	Pita gyorsfagyasztott 80 g[1], Sajtkrém, natur kg[7,(1)], Sárgarépa tisztított	Sajtos rúd mir. 4-6[1,3,7]	Sajtos kukoricasaláta 4-6[3,7,10,(1)], Teljeskiőrlésű kovászos kenyér[1,(13)]
		Energia: 222.85 Kcal / 931.51 KJ	Energia: 293.57 Kcal / 1,227.12 KJ	Energia: 226.79 Kcal / 947.98 KJ	Energia: 224.50 Kcal / 938.41 KJ	Energia: 326.30 Kcal / 1,363.93 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		14.71 g6.02 g5.97 g	12.97 g11.54 g7.30 g	7.90 g19.95 g11.55 g	8.59 g15.85 g3.57 g	9.41 g4.39 g1.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó



.....		
Élelmezésvezető	Dietetikus	Gazdasági vezető
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!		
Jó étvágyat kívánunk!		

