

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00003) Óvoda normál 4-6 év	Limonádé 4-6, Szalámis szendvics 4-6[1,7,(6,13)]	Tejbekuszkusz fahéjjal 4-6[1,7]	Gyümölcs tea 4-6, Házi tonhalkrém 4-6[3,4,7,10,(1,6)], Teljeskiőrlésű kovászos kenyér[1,(13)], Jégsaláta	Gyümölcs tea 4-6, Tojásrántotta 4-6[3], Paradicsom kg, Teljes kiőrlésű formakenyér, s	Kakaó 4-6[7,(1)], Kalács kakaós[1,3,7]
		Energia: 230.42 Kcal / 963.16 KJ	Energia: 260.16 Kcal / 1,087.47 KJ	Energia: 283.42 Kcal / 1,184.70 KJ	Energia: 97.91 Kcal / 409.26 KJ	Energia: 408.56 Kcal / 1,707.78 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.18 g11.43 g4.98 g	10.33 g2.60 g1.29 g	10.51 g6.30 g1.66 g	13.21 g3.16 g0.49 g	14.43 g9.96 g4.61 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Ebéd	(00003) Óvoda normál 4-6 év	Alföldi gulyásleves 4-6 [1,3], Grízes tészta barackízzel 4-6[1,3,15]	Paradicsomleves tésztával 4-6[1,3,9,12], Rántott halrudacska 4-6 [1,3,4], Kukoricás rizs 4-6	Eperkrémleves 4-6[1,7], Tarhonyáshús sertésből 4 -6[1,3], Ecetes házi savanyúság 4-6(12)	Sütőtökrémleves 4-6 [1,7], Fokhagymás sertésszelet 4-6[1], Párolt rizs 4-6, Ecetes házi savanyúság 4-6(12)	Csontleves tésztával 4-6 [1,3,9], Burgonyafőzelék 4 -6[1,7], Sült virsli 4-6 (1,6,7,10)
		Energia: 555.83 Kcal / 2,323.37 KJ	Energia: 493.37 Kcal / 2,062.29 KJ	Energia: 439.38 Kcal / 1,836.61 KJ	Energia: 642.97 Kcal / 2,687.61 KJ	Energia: 464.53 Kcal / 1,941.74 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		19.24 g25.08 g7.18 g	17.50 g28.30 g3.07 g	24.33 g13.40 g3.11 g	16.58 g42.37 g12.19 g	16.45 g18.55 g5.58 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Uzsonna	(00003) Óvoda normál 4-6 év	Humusz pitával +zöldségek 4-6[1,12,(6,9,10)]	Mozzarella és paradicsom 4-6[7,(1)], Teljeskiőrlésű kovászos kenyér[1,(13)]	Sajtos kukoricasaláta 4-6 [3,7,10,(1)], Teljeskiőrlésű kovászos kenyér[1,(13)]	Zabrudli[7,(1)], Banán	Gyümölcs saláta friss 4-6 (12), Korpovit keksz [1,6,11,12,(3,7,8)]
		Energia: 152.14 Kcal / 635.95 KJ	Energia: 137.14 Kcal / 573.25 KJ	Energia: 292.68 Kcal / 1,223.40 KJ	Energia: 242.56 Kcal / 1,013.90 KJ	Energia: 182.20 Kcal / 761.60 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.12 g0.79 g0.11 g	5.05 g1.82 g0.28 g	7.83 g3.79 g1.08 g	8.57 g7.04 g3.70 g	3.29 g3.05 g0.27 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó



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

