

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00003) Óvoda normál 4-6 év	Limonádé, Tortilla sült csirkés T és U[1,3,7,10, (11)]	Almás-Fahéjas zabkása 4-6 é[1,7]	Gyümölcs tea, Szalámis szendvics 4-6 é[7,(1,6)], Uborka(kígyó)	Tej UHT 1,5% 1l-es[7], Tojás[3], Vajkrém kg, natur[7], Teljeskiőrlésű kovászos kenyér(7), Kaliforniai paprika	Natur joghurt l-es[7], Méz, Kornspitz[1,3,7, (8,11)]
		Energia: 220.91 Kcal / 923.40 KJ	Energia: 287.48 Kcal / 1,201.67 KJ	Energia: 314.83 Kcal / 1,315.99 KJ	Energia: 397.98 Kcal / 1,663.56 KJ	Energia: 355.70 Kcal / 1,486.83 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		17.82 g13.03 g4.20 g	11.21 g5.09 g2.04 g	10.85 g13.75 g6.03 g	17.66 g16.52 g6.96 g	13.06 g14.24 g4.08 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Ebéd	(00003) Óvoda normál 4-6 év	Zöldborsóleves [7, (1,3,6,12)], Halrudacska [1,4,(2,3,6,9,10)], Zöldséges bulgur[1], Olívás kevert saláta	Vegyes gyümölcsleves mir. 7-10[1,7], Pulyka fasírt[1,3], Párolt rizs	Tárkonyos csirkeraguleves7-10 [1,7,9,10,(12)], Milánói makaróni 19-69[1,3,7,12, (6)]	Mexikói zöldségleves 7-10[1,12,(5,7)], Bácskai rizsszűs 7-10(1), Csemege uborka[10]	Karfiolkrémleves mir. 19-69[1,3,7,(6,12)], Brassói apróp. baromfi 4-6 é[12, (1)], Pirított burgonya 7-10, Céklasaláta, csemege szeletelt
		Energia: 526.93 Kcal / 2,202.57 KJ	Energia: 697.95 Kcal / 2,917.43 KJ	Energia: 629.22 Kcal / 2,630.14 KJ	Energia: 684.35 Kcal / 2,860.58 KJ	Energia: 442.65 Kcal / 1,850.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		21.25 g24.19 g2.91 g	29.43 g23.51 g4.99 g	50.16 g35.19 g12.47 g	18.64 g50.68 g13.94 g	21.30 g34.27 g6.10 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Uzsonna	(00003) Óvoda normál 4-6 év	Melegszendvics sajtos T és U[7]	Mézes sült sütötök[9]	Sajtkrém, natur kg[7,(1)], Pita gyorsfagyasztott 80 g [1], Sárgarépa tisztított kocka	Vöröslencsekrém sült paprikáva, Teljeskiőrlésű kovászos kenyér(7), Uborka(kígyó)	Salátapult sajtos kukor.jogh.[3,7,10,(1)], Teljeskiőrlésű kovászos kenyér(7)
		Energia: 80.21 Kcal / 335.28 KJ	Energia: 17.54 Kcal / 73.32 KJ	Energia: 123.53 Kcal / 516.36 KJ	Energia: 524.24 Kcal / 2,191.32 KJ	Energia: 195.12 Kcal / 815.60 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		4.63 g3.08 g2.99 g	0.36 g0.08 g0.00 g	4.49 g19.50 g11.49 g	30.43 g4.76 g0.80 g	5.52 g1.56 g0.55 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó



.....

Élelmezésvezető	Dietetikus	Gazdasági vezető
-----------------	------------	------------------

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

