

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00003) Óvoda normál 4-6 év	Gyümölcs tea 4-6, Sonkás tk szendvics 4-6 [1,7,(6)]	Almás-fahéjas zabkása 4 -6[1,7]	Gyümölcs tea 4-6, Vöröslencsekrém tk kenyér 4-6[1,(6,13)]	Tej 4-6[7], Főtt tojás 1db 4-6[3], Vajkrém kg, natur [7], Teljeskiőrlésű kovászos kenyér[1,(13)], Kaliforniai paprika kg	Tej 4-6[7], Kakaós csiga [1,7]
		Energia: 326.59 Kcal / 1,365.15 Kj	Energia: 279.41 Kcal / 1,167.93 Kj	Energia: 151.41 Kcal / 632.89 Kj	Energia: 355.89 Kcal / 1,487.62 Kj	Energia: 492.11 Kcal / 2,057.02 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		13.67 g15.57 g7.29 g	10.41 g5.09 g2.41 g	7.93 g1.65 g0.24 g	18.56 g12.66 g5.90 g	11.50 g22.40 g11.90 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Ebéd	(00003) Óvoda normál 4-6 év	Tarhonyaleves 4-6[1,3], Zöldborsófőzelék 4-6[1,7], Sült virsli 4-6[6,(7)]	Májgaluska leves 4-6 [1,3,9], Paradicsomos húsgombóc 4-6[1,3], Főtt burgonya 4-6	Z.borsóleves+vajgaluska 4-6[1,3,7], Rakott brokkoli bulgurral 4-6[1,7,(6)]	Paradicsomleves tésztával 4-6[1,3,9], Rántott cs.mell pankó 4-6 [1,3], Petrezselymes burgonya 4-6	Fahéjas szilvaleves 4-6 [7,(1,6,8,12)], Csevap 4-6 é[7,(1,6)], Párolt rizs 4-6
		Energia: 511.37 Kcal / 2,137.53 Kj	Energia: 784.35 Kcal / 3,278.58 Kj	Energia: 486.17 Kcal / 2,032.19 Kj	Energia: 814.12 Kcal / 3,403.02 Kj	Energia: 549.64 Kcal / 2,297.50 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		21.05 g19.18 g5.68 g	41.71 g30.24 g6.86 g	26.04 g25.50 g6.44 g	37.34 g29.41 g4.32 g	13.35 g23.74 g5.31 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Uzsonna	(00003) Óvoda normál 4-6 év	Tortilla sonkás-sajtos 4-6 [1,3,7,10,(6)]	Humusz pitával +zöldségek 4-6[1]	Szőlős sajtsaláta[3,7,10], Teljeskiőrlésű kovászos kenyér[1,(13)]	Házi répatorta 4-6[1,3, (7)]	Sajtos rúd[1,3,7]
		Energia: 1,742.04 Kcal / 7,281.73 Kj	Energia: 294.82 Kcal / 1,232.35 Kj	Energia: 265.05 Kcal / 1,107.91 Kj	Energia: 389.00 Kcal / 1,626.02 Kj	Energia: 229.60 Kcal / 959.73 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		54.22 g43.83 g23.73 g	13.06 g4.27 g0.55 g	11.38 g6.35 g4.14 g	7.48 g22.60 g4.76 g	5.22 g14.45 g7.05 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó