

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00003) Óvoda normál 4-6 év	Tej [7], Lekváros levél [1,7]			Gyümölcs tea, Sajtkrém, natur[7], Teljes kiőrlésű kovászos kenyér[1,(13)], Paradicsom			Gyümölcs tea, Virsli,must.,kornspitz,jégs ali[1,6,10,(7)]			Tej [7], Melegszendvics sonkás + uborka[1,7, (6,13)]			Zabkása erdei öntettel[1]		
		Energia: 498.59 Kcal / 2,084.11 KJ			Energia: 257.06 Kcal / 1,074.51 KJ			Energia: 330.40 Kcal / 1,381.07 KJ			Energia: 232.53 Kcal / 971.98 KJ			Energia: 146.87 Kcal / 613.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.53 g	24.93 g	7.84 g	11.88 g	3.89 g	1.57 g	12.87 g	12.20 g	3.61 g	11.94 g	13.12 g	7.90 g	2.56 g	1.47 g	0.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		57.39 g	34.50 g	1.01 g	43.36 g	10.02 g	1.09 g	39.13 g	8.52 g	2.85 g	13.01 g	9.77 g	0.38 g	30.20 g	20.05 g	0.05 g
Ebéd	(00003) Óvoda normál 4-6 év	Vajgaluska leves [1,3,7,9], Burgonyafőzelék [1,7], Vagdalt (sertés)[1,3, (13)]			Vegyes gyümölcsleves [7], Lasagne (sertéshúsos)[1,3,7]			Zöldségleves eperlevéllel [1,3,9], Csirkemell rizottó [7]			Frankfurti leves[1,6,7], Mákos metélt [1,(6,10,13)]			Paradicsomleves tésztával[1,9,(6,10,13)], Pankó morzsás rántott sertésszelet[1,3], Burgonyapüré [7], Ecetes házi savanyúság(12)		
		Energia: 737.82 Kcal / 3,084.09 KJ			Energia: 694.95 Kcal / 2,904.89 KJ			Energia: 116.30 Kcal / 486.13 KJ			Energia: 832.13 Kcal / 3,478.30 KJ			Energia: 718.83 Kcal / 3,004.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		32.33 g	26.95 g	7.66 g	29.58 g	21.00 g	9.26 g	2.87 g	6.40 g	7.81 g	24.47 g	33.08 g	7.25 g	31.58 g	21.67 g	6.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		88.89 g	7.69 g	4.20 g	84.30 g	30.20 g	0.82 g	11.52 g	4.74 g	1.87 g	105.80 g	34.82 g	1.56 g	95.55 g	27.60 g	2.88 g
Uzsonna	(00003) Óvoda normál 4-6 év	Vajkrém natur[7], Zsemle teljes kiőrlésű 50g[1], TV paprika			Alma, Pöttyös Túró Rudi [6,7,(5,8)]			Pizzás csiga [1]			Tortilla sajtos[1,3,7,10]			Sajtos pogácsa[1,3,7]		
		Energia: 181.10 Kcal / 757.00 KJ			Energia: 147.37 Kcal / 616.01 KJ			Energia: 179.43 Kcal / 750.02 KJ			Energia: 1,689.56 Kcal / 7,062.36 KJ			Energia: 197.37 Kcal / 825.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.74 g	4.89 g	2.68 g	3.30 g	6.44 g	3.25 g	2.70 g	10.00 g	5.00 g	47.43 g	41.20 g	22.95 g	4.60 g	10.70 g	5.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		27.49 g	2.50 g	0.74 g	18.58 g	17.36 g	0.03 g	20.00 g	1.90 g	1.00 g	261.49 g	12.11 g	13.56 g	20.25 g	1.05 g	1.10 g

