

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Tízórai	(00003) Óvoda normál 4-6 év	Kakaó 4-6[7,(1)], Kalács [1,3,7]	Gyümölcs tea, Főtt virsli kornspitz,jégsali[1,3,7,10, (6,8,11,12)]	Zabkása erdei öntettel [1,7]	Tej 4-6[7], Kakaós csiga friss[1,3,7]
		Energia: 569.82 Kcal / 2,381.85 KJ	Energia: 418.30 Kcal / 1,748.49 KJ	Energia: 281.06 Kcal / 1,174.83 KJ	Energia: 215.93 Kcal / 902.59 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		19.15 g14.17 g6.34 g	15.34 g20.13 g5.04 g	10.42 g4.72 g1.80 g	7.42 g7.20 g3.26 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Ebéd	(00003) Óvoda normál 4-6 év	Zellerkrémleves 7-10 [1,3,7,9], Majorannás csirketokány 4-6[1,7,12], Tészta köret 7-10[1,3]	Csirkeraguleves+galuska 19-69[1,3,10,(12)], Vagdalt (sertés) 19-69 [1,3,(13)], Petrezselymes burgonya 4-6		Almaleves 4-6[7, (1,6,8,12)], Rántott sajt 4- 6[1,3,7], Párolt rizs 4-6, Tartármártás majonézből TM[3,7,10,(1,12)]
		Energia: 523.79 Kcal / 2,189.44 KJ	Energia: 688.37 Kcal / 2,877.39 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: 640.60 Kcal / 2,677.71 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		27.79 g24.91 g5.35 g	53.46 g22.65 g4.39 g	g g g	24.15 g16.92 g3.29 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Uzsonna	(00003) Óvoda normál 4-6 év	Tortilla sajtos T és U [1,3,7,10,(11)]	Melegszendvics sonkás + uborka[1,7,(6,13)]	Sonkás pizzaszelet[7, (1,6)]	Körte 4-6, Sajittal szórt leveles rúd 90 g[1,3,7]
		Energia: 189.69 Kcal / 792.90 KJ	Energia: 80.35 Kcal / 335.86 KJ	Energia: 334.90 Kcal / 1,399.88 KJ	Energia: 293.19 Kcal / 1,225.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.61 g5.18 g5.70 g	5.91 g3.17 g2.32 g	20.33 g7.05 g6.15 g	5.70 g14.81 g7.05 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó



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

