

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00003) Óvoda normál 4-6 év	Tej 4-6[7], Kakaós csiga friss[1,7]	Limonádé 4-6, Szalámis szendvics 4-6[1,7,(6)]	Mézes zabkása +gyümölcsök 4-6[1,7]	Gyümölcs tea 4-6, Főtt virsli, kovászos k., papr[1, (6,7,10)], Ketchup vödrös	Gyümölcs tea 4-6, Padlizsánkrém 4-6[3,7,10, (1)], Kornspitz[1,6], Paradicsom kg
		Energia: 500.17 Kcal / 2,090.71 KJ	Energia: 279.54 Kcal / 1,168.48 KJ	Energia: 237.34 Kcal / 992.08 KJ	Energia: 167.61 Kcal / 700.61 KJ	Energia: 172.01 Kcal / 719.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		12.30 g 22.40 g 11.53 g	9.05 g 12.43 g 5.74 g	10.13 g 4.64 g 1.52 g	6.94 g 10.15 g 3.83 g	3.13 g 1.95 g 0.71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00003) Óvoda normál 4-6 év	Tarhonyaleves 4-6[1], Zöldborsófőzelék 4-6[1,7], Sült virsli 4-6(1,6,7,10)	Májgaluska leves 4-6 [1,3,9], Paradicsomos húsgombóc 4-6[1,3,12], Főtt burgonya 4-6	Brokkolikrémleves 4-6 [1,3,7], Sült tarja 4-6 (1,3,6,7,10,11), Zöldséges bulgur 4-6[1]	Z.borsóleves+vajgaluska 4-6[1,3], Rakott burgonya kolb. 4-6[3,7], Ecetes házi savanyúság 4-6(12)	Almaleves 4-6[7, (1,6,8,12)], Milánói makaróni 4-6[1,7,12,(6)]
		Energia: 483.18 Kcal / 2,019.69 KJ	Energia: 549.78 Kcal / 2,298.08 KJ	Energia: 747.46 Kcal / 3,124.38 KJ	Energia: 580.47 Kcal / 2,426.36 KJ	Energia: 463.53 Kcal / 1,937.56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		21.72 g 19.97 g 5.52 g	33.82 g 20.43 g 4.01 g	24.54 g 57.16 g 14.96 g	18.41 g 29.12 g 7.83 g	31.96 g 17.62 g 7.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00003) Óvoda normál 4-6 év	Sonkás tk szendvics 4-6 [1,7,(6)]	Sajtsaláta 4-6[7,10], Teljeskiőrlésű kovászos kenyér[1,(13)]	Guacamole 4-6, Zöldséghasáb tízórai 4-6, Pita gyorsfagyasztott 80 g [1]	Házi répatorta 4-6[1,3]	Sajtos pogácsa kicsi (50g)[1,3,7]
		Energia: 319.88 Kcal / 1,337.10 KJ	Energia: 468.27 Kcal / 1,957.37 KJ	Energia: 155.08 Kcal / 648.23 KJ	Energia: 222.51 Kcal / 930.09 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
		13.65 g 17.57 g 5.49 g	27.56 g 14.94 g 14.84 g	5.28 g 0.93 g 0.15 g	4.33 g 18.43 g 2.84 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
		24.73 g 0.40 g 1.10 g	27.34 g 1.44 g 1.34 g	30.62 g 0.08 g 0.79 g	37.30 g 21.98 g 0.20 g	20.25 g 1.05 g 1.10 g