

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00018) Óvoda	Tej[7], Kakaós csiga [1,7]	Citromos tea, Vajkrém [7], Teljes kiőrlésű zsemle 50 G[1, (3,5,6,7,8)	Házi erdei gyümölcsös ivójoghurt[7], Kifli[1,(7)]	Gabonapehely kakaós [1,6,(5,7,8,11)], Tej[7]	Tejeskávé[7], Kifli[1, (7)], Teavaj[7]
		Energia: 494.80 Kcal / 2,068.26 KJ	Energia: 222.07 Kcal / 928.25 KJ	Energia: 247.16 Kcal / 1,033.13 KJ	Energia: 171.17 Kcal / 715.49 KJ	Energia: 296.98 Kcal / 1,241.38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		13.20 g 18.84 g 8.45 g	5.34 g 8.52 g 3.87 g	10.70 g 2.28 g 1.16 g	8.20 g 3.60 g 1.63 g	10.18 g 8.83 g 4.36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00018) Óvoda	BurgonyakréMLEves [1,7], Levesgyöngy [1,3,7], Lencsefőzelék [1,7,10,12], Főtt tojás [3], Alma	Zöldséges daragaluska leves[1,3,9,12], Bolognai ragu[1], Tészta köret[1], Reszelt trappista sajt[7]	Lebbencsleves[1,3,9], Egyben sült vagdalt [1,12,(6,7)], Hagymás tört burgonya, Cékla savanyúság[15]	Zöldséges daragaluska leves[1,3,9,12], Rántott csirkemell filé, Majonézes kukoricasaláta[3,7,10, (1)]	Tárkonyos citrusos csirkeraguleves[1,3,7, Tejberizs [7], Kakaó szórát, Alma
		Energia: 563.80 Kcal / 2,356.68 KJ	Energia: 591.13 Kcal / 2,470.92 KJ	Energia: 656.02 Kcal / 2,742.16 KJ	Energia: 543.02 Kcal / 2,269.82 KJ	Energia: 465.45 Kcal / 1,945.58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		27.15 g 25.13 g 2.33 g	22.61 g 25.69 g 5.91 g	24.50 g 25.40 g 7.00 g	9.05 g 58.94 g 2.12 g	20.92 g 25.26 g 3.22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00018) Óvoda	Veronai felvágott[6], Teavaj[7], Teljes kiőrlésű zsemle 50 G[1, (3,5,6,7,8, Jégretek	Trappista sajt[7], Uborka, Teavaj[7], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Kenyér[1,(7)], Jég-saláta, Gép-sonka (1,7), Teavaj[7]	Brokkolikrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Sajtos pogácsa[1,7, (6,12)]
		Energia: 237.91 Kcal / 994.46 KJ	Energia: 249.61 Kcal / 1,043.37 KJ	Energia: 198.72 Kcal / 830.65 KJ	Energia: 195.86 Kcal / 818.69 KJ	Energia: 398.00 Kcal / 1,663.64 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		7.94 g 9.42 g 3.79 g	10.86 g 9.94 g 5.50 g	9.55 g 5.82 g 2.57 g	6.00 g 5.37 g 1.52 g	2.46 g 13.10 g 3.58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

