

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00003) Óvoda normál 4-6 év	Kakaó [7,(1)], Kalácska teljeskiőrlésű[1,3,7]	Gyümölcs tea, Főtt virsli kornspitz,jégsali[1,3,7,10,(6,8,11,12)]	Zabkása erdei öntettel [1,7]	Gyümölcs tea, Vöröslencsekrém sült paprikáva, Teljeskiőrlésű kovászos kenyér(7)	Gyümölcs tea, Csirkemell sonka eFeF (6), Trappista sajt[7], Zsemle, teljes kiőrlésű 60g, Uborka(kígyó)
		Energia: 593.02 Kcal / 2,478.82 KJ	Energia: 418.30 Kcal / 1,748.49 KJ	Energia: 281.06 Kcal / 1,174.83 KJ	Energia: 560.81 Kcal / 2,344.19 KJ	Energia: 165.73 Kcal / 692.75 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		19.33 g14.38 g6.47 g	15.34 g20.13 g5.04 g	10.42 g4.72 g1.80 g	29.95 g4.72 g0.80 g	12.76 g3.79 g3.94 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Ebéd	(00003) Óvoda normál 4-6 év	Zellerkrémleves friss 7-10[1,7,9], Majorannás csirketokány[1,7], Tészta köret 7-10[1,3]	Csirkeragulev. 19-69[10,(12)], Vargabéles B. [1,3,7]	Hagymakrémleves 7-10 [1,7], Pirított zsemlekocka 7-10[1], Hawaii csirkemell 7-10, Burgonyapüré B.[7]	Magyaros zöldbableves 4 -6[7,(1,3,6,12)], Muszaka sertéshússal B.[1,7]	Kukoricakrémleves mir. 19-69[1,7], Tikka Masala 7-10[7,12], Jázmin rizs B.
		Energia: 386.73 Kcal / 1,616.53 KJ	Energia: 671.48 Kcal / 2,806.79 KJ	Energia: 539.60 Kcal / 2,255.53 KJ	Energia: 302.84 Kcal / 1,265.87 KJ	Energia: 631.29 Kcal / 2,638.79 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.85 g19.83 g6.15 g	37.21 g30.57 g7.82 g	30.59 g26.42 g5.71 g	13.37 g23.74 g6.29 g	30.48 g20.38 g4.84 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Uzsonna	(00003) Óvoda normál 4-6 év	Tortilla sajtos T és U [1,3,7,10,(11)]	Melegszendvics sonkás + uborka[7,(1,6)]	Sonkás pizzaszelet[7,(1,6)]	Zöldséghasáb tízórai 19-69, Sajtkrém, natur kg[7,(1)], Teljeskiőrlésű kovászos kenyér(7)	Banán, Zabpelyhes keksz db[1,(3,6,7,8)]
		Energia: 189.69 Kcal / 792.90 KJ	Energia: 80.81 Kcal / 337.79 KJ	Energia: 334.90 Kcal / 1,399.88 KJ	Energia: 158.74 Kcal / 663.53 KJ	Energia: 91.38 Kcal / 381.97 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.61 g5.18 g5.70 g	5.81 g3.16 g2.34 g	20.33 g7.05 g6.15 g	5.11 g1.83 g0.90 g	1.21 g0.47 g0.10 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó



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

