

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Tízórai	(00003) Óvoda normál 4-6 év	Kakaó 4-6[7,(1)], Kalács 4-6[1,3,7]	Gyümölcs tea 4-6, Főtt virslis 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: 368.24 Kcal / 1,539.24 KJ	Energia: 405.35 Kcal / 1,694.36 KJ	Energia: 281.06 Kcal / 1,174.83 KJ	Energia: 215.93 Kcal / 902.59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		13.26 g 8.91 g 4.18 g	15.33 g 20.12 g 5.04 g	10.42 g 4.72 g 1.80 g	7.42 g 7.20 g 3.26 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00003) Óvoda normál 4-6 év	Zellerkrémleves 4-6 [1,3,7,9], Majorannás csirketokány 4-6[1,7,12], Tészta köret 4-6[1]	Csirkera guleves+galuska 4-6[1,3,10,(12)], Rántott csirkemell 4-6[1,3], Bulgur köret 4-6[1]	Francia hagymakrémleves 4-6 [1,7], Burgonyafőzelék 4- 6[1,7], Fasírtgolyó 4-6[6, (1,3,12)]	Magyaros zöldbaleves 4 -6, Sült tarja 4-6 (1,3,6,7,10,11), Párolt rizs 4-6, Párolt karotta 4-6
		Energia: 485.84 Kcal / 2,030.81 KJ	Energia: 604.08 Kcal / 2,525.05 KJ	Energia: 609.45 Kcal / 2,547.50 KJ	Energia: 593.03 Kcal / 2,478.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		25.85 g 17.86 g 4.84 g	48.08 g 24.16 g 3.13 g	31.42 g 21.15 g 4.00 g	15.77 g 45.09 g 13.28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00003) Óvoda normál 4-6 év	Tortilla sajtos 4-6 [1,3,7,10,(11)]	Melegszendvics sonkás + uborka[1,7,(6,13)]	Pizzás csiga[1,7,(3,6,12)]	Körte 4-6, Sajtkrémes rúd[1,7,(3,6,12)]
		Energia: 177.20 Kcal / 740.70 KJ	Energia: 80.35 Kcal / 335.86 KJ	Energia: 371.95 Kcal / 1,554.75 KJ	Energia: 282.87 Kcal / 1,182.40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9.59 g 4.92 g 5.60 g	5.91 g 3.17 g 2.32 g	5.82 g 25.72 g 6.79 g	7.51 g 16.24 g 6.05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só