

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00003) Óvoda normál 4-6 év	Tej 7-10[7], Kakaós csiga friss			Limonádé, Szalámis szendvics 4-6[1,7,(6,13)]			Mézes zabkása +gyümölcsök 4-6[1,7]			Gyümölcs tea 7-10, Főtt virsli, kovászos k., papr[1, (6,7,10,13)]			Gyümölcs tea 7-10, Padlizsánkrém B.[3,7,10, (1)], Teljeskiőrlésű kovászos kenyér[1,(13)], Paradicsom kg		
		Energia: 121.33 Kcal / 507.16 KJ			Energia: 230.42 Kcal / 963.16 KJ			Energia: 237.34 Kcal / 992.08 KJ			Energia: 171.14 Kcal / 715.37 KJ			Energia: 258.70 Kcal / 1,081.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.50 g	3.75 g	2.04 g	9.18 g	11.43 g	4.98 g	10.13 g	4.64 g	1.52 g	6.92 g	10.15 g	3.83 g	5.24 g	2.67 g	0.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		1.18 g	0.00 g	0.03 g	28.19 g	4.16 g	1.13 g	32.49 g	4.05 g	0.02 g	12.54 g	10.39 g	1.47 g	36.80 g	8.15 g	0.87 g
Ebéd	(00003) Óvoda normál 4-6 év	Tarhonyaleves 7-10[1,3], Zöldborsófőzelék 7-10 [1,7], Sült virsli 15-18 (1,6,7,10)			Májgombóc leves B.[1,9, (3,6,7,12)], Túrós tészta B.[1,3,7]			Brokkolikrémleves B. [1,3,7], Paradicsomos húsgombóc 7-10[1,3,12], Főtt burgonya B.			Zöldborsóleves 7-10[1,7, (3,6,12)], Rántott sertésszelet pankó[1,3], Párolt rizs 11-14			Almaleves 16-69[1,7], Lasagne sertéshúsos 11-14[1,3,7,9,12]		
		Energia: 599.13 Kcal / 2,504.36 KJ			Energia: 540.38 Kcal / 2,258.79 KJ			Energia: 567.53 Kcal / 2,372.28 KJ			Energia: 736.93 Kcal / 3,080.37 KJ			Energia: 730.75 Kcal / 3,054.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.97 g	29.97 g	9.35 g	29.06 g	31.97 g	11.36 g	29.77 g	16.12 g	3.94 g	40.54 g	17.65 g	4.38 g	35.46 g	14.72 g	7.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		59.00 g	9.99 g	4.45 g	78.80 g	4.09 g	6.38 g	80.21 g	22.48 g	3.58 g	125.01 g	11.01 g	2.62 g	98.93 g	22.45 g	0.46 g
Uzsonna	(00003) Óvoda normál 4-6 év	Gépsonka(1,6,7), Vaj 100g-os[7], Teljeskiőrlésű kovászos kenyér[1,(13)], Uborka(kígyó)			Teljeskiőrlésű kovászos kenyér[1,(13)], Sajtsaláta 19-69[7,10,(1)]			Guacamole, Zöldséghasáb tízórai 19-69, Teljeskiőrlésű kovászos kenyér[1,(13)]			Házi répatorta[1,3]			Sajtos pogácsa 80g [1,3,7]		
		Energia: 233.48 Kcal / 975.95 KJ			Energia: 236.41 Kcal / 988.19 KJ			Energia: 82.15 Kcal / 343.39 KJ			Energia: 222.51 Kcal / 930.09 KJ			Energia: 547.08 Kcal / 2,286.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.36 g	5.13 g	1.65 g	8.48 g	7.41 g	1.85 g	3.21 g	0.65 g	0.08 g	4.33 g	18.43 g	2.84 g	15.66 g	36.93 g	10.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		29.19 g	0.20 g	1.16 g	32.11 g	0.20 g	1.79 g	15.72 g	0.18 g	0.38 g	37.30 g	21.98 g	0.20 g	37.36 g	0.00 g	2.52 g



.....

Élelmezésvezető	Dietetikus	Gazdasági vezető
-----------------	------------	------------------

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

