

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
55 Bölcsöde Reggeli 2023	POGACSA (50gr)Vajszlói TEJ, PASZTÓRÓZOTT (2,8 %)	tea 1.-Máslat margarinos kenyér főtt tojás 1- Máslat PAPRIKA ZÖLD	Tejbedara 1.	TEJ, PASZTOROZOTT (2,8 %) Pizzás csiga 50gr	tea 1. Sajtos kenyér 1-Máslat
	energia: 518KCal/2168KJ szénhidrát: 49,7g fehérje: 13,4g cukor: 1,8g zsír/tejtett só: 30,3g/10g 1,97g 	energia: 219KCal/917KJ szénhidrát: 27,9g fehérje: 9,6g cukor: 6,3g zsír/tejtett só: 6,5g/1g 0,50g 	energia: 295KCal/1234KJ szénhidrát: 50,9g fehérje: 10,1g cukor: 15,0g zsír/tejtett só: 6,3g/0g 0,33g 	energia: 296KCal/1252KJ szénhidrát: 33,8g fehérje: 9,4g cukor: 0,7g zsír/tejtett só: 16,5g/4g 1,04g 	energia: 248KCal/1036KJ szénhidrát: 32,0g fehérje: 7,9g cukor: 11,3g zsír/tejtett só: 5,6g/1g 0,81g
56 Bölcsöde Tízórai 2023	Alma 1	ALMA	KÖRTE	Alma 1	ivólé 100%
	energia: 54KCal/228KJ szénhidrát: 11,3g fehérje: 0,3g cukor: 12,7g zsír/tejtett só: 0,6g/0g 0,01g	energia: 27KCal/114KJ szénhidrát: 5,7g fehérje: 0,2g cukor: 6,4g zsír/tejtett só: 0,3g/0g 0,01g	energia: 52KCal/218KJ szénhidrát: 12,0g fehérje: 0,4g cukor: 7,8g zsír/tejtett só: 0,3g/0g 0,01g	energia: 54KCal/228KJ szénhidrát: 11,3g fehérje: 0,3g cukor: 12,7g zsír/tejtett só: 0,6g/0g 0,01g	energia: 110KCal/462KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtett só: 0,0g/0g 0,00g
57 Bölcsöde Ebéd 2023	CSEMEGE UBORKA pan. halrud Burgonyapüré 1.	Zöldborsófőzelék 1.-Máslat Brassói aprópecsenye 1. KENYÉR, FEHÉR VAJSZLÓI	Brokkolifőzelék 1.-Máslat Grill csirkemell 1.-Máslat Főtt burgonya 1.-Máslat	CSEMEGE UBORKA Sertésbecsinált leves 1.-Máslat Burgonyás tészta 1.-Máslat LEVESBETÉT-TÉSZTA, 8 TOJÁSOS	Finomfőzelék 1.-Máslat Sült csirkecomb 1. KENYÉR (teljeskiörlesű)
	energia: 282KCal/1181KJ szénhidrát: 42,4g fehérje: 8,2g cukor: 0,0g zsír/tejtett só: 6,3g/0g 0,19g 	energia: 478KCal/2003KJ szénhidrát: 41,8g fehérje: 23,4g cukor: 0,3g zsír/tejtett só: 27,2g/0g 1,20g 	energia: 328KCal/1373KJ szénhidrát: 37,1g fehérje: 26,0g cukor: 0,0g zsír/tejtett só: 7,1g/0g 1,35g 	energia: 472KCal/1974KJ szénhidrát: 57,3g fehérje: 18,0g cukor: 0,5g zsír/tejtett só: 18,3g/0g 1,34g 	energia: 394KCal/1649KJ szénhidrát: 42,1g fehérje: 25,5g cukor: 2,4g zsír/tejtett só: 13,9g/1g 2,17g
58 Bölcsöde Uzsonna 2023	BANAN	szalámis kenyér 1, paradicsom 1	lekváros kenyér 1-Máslat	sonka felv marg kenyér 1 paradicsom 1	Alma 1 mesefit keksz
	energia: 134KCal/560KJ szénhidrát: 31,5g fehérje: 1,9g cukor: 0,0g zsír/tejtett só: 0,3g/0g 0,08g	energia: 237KCal/991KJ szénhidrát: 25,0g fehérje: 8,3g cukor: 0,4g zsír/tejtett só: 7,2g/0g 0,79g 	energia: 168KCal/704KJ szénhidrát: 30,9g fehérje: 3,9g cukor: 8,4g zsír/tejtett só: 1,4g/1g 0,35g 	energia: 192KCal/802KJ szénhidrát: 22,6g fehérje: 8,2g cukor: 0,4g zsír/tejtett só: 3,1g/1g 1,11g 	energia: 149KCal/625KJ szénhidrát: 23,8g fehérje: 2,0g cukor: 16,7g zsír/tejtett só: 0,6g/2g 0,12g
	energia: 0KCal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtett só: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0KCal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtett só: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0KCal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtett só: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0KCal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtett só: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0KCal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtett só: 0,0g/0g 0,00g

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
55 Bölcsőde Reggeli 2023	TEJ, PASZTOROZOTT (2,8 %) KENYÉR (teljeskiörlésű) Póréhagymával ízesített vajkészítmény	tea 1.-Máslat KENYÉR (teljeskiörlésű) Liga margarin SAJT, TRAPPISTA FÉLKEMÉNY PAPRIKA ZÖLD	tejeskávé 1-Máslat Foszlós kalács 1-Máslat	TEJ, PASZTOROZOTT (2,8 %) Zebra Kifli 50gr	tej 1 kifli 1 SAJT, MEDVE (25G/DB)
	energia: 237Kcal/992KJ szénhidrát: 32,0g fehérje: 10,6g cukor: 0,4g zsír/tejllett só: 7,8g/1g 0,59g	energia: 212Kcal/888KJ szénhidrát: 28,0g fehérje: 9,4g cukor: 6,3g zsír/tejllett só: 6,3g/4g 0,72g	energia: 287Kcal/117KJ szénhidrát: 42,2g fehérje: 10,6g cukor: 14,4g zsír/tejllett só: 6,9g/0g 0,64g	energia: 201Kcal/840KJ szénhidrát: 23,7g fehérje: 8,9g cukor: 1,1g zsír/tejllett só: 8,6g/1g 0,43g	energia: 281Kcal/1175KJ szénhidrát: 36,4g fehérje: 12,5g cukor: 9,4g zsír/tejllett só: 10,3g/2g 0,83g
56 Bölcsőde Tízórai 2023	KIWI	BANAN	ALMA	KIWI	JÓGHURT (2 DL)
	energia: 31Kcal/131KJ szénhidrát: 6,8g fehérje: 0,6g cukor: 0,0g zsír/tejllett só: 0,4g/0g 0,01g	energia: 89Kcal/373KJ szénhidrát: 21,0g fehérje: 1,3g cukor: 0,0g zsír/tejllett só: 0,2g/0g 0,06g	energia: 54Kcal/228KJ szénhidrát: 11,3g fehérje: 0,3g cukor: 12,7g zsír/tejllett só: 0,6g/0g 0,01g	energia: 31Kcal/131KJ szénhidrát: 6,8g fehérje: 0,6g cukor: 0,0g zsír/tejllett só: 0,4g/0g 0,01g	energia: 173Kcal/722KJ szénhidrát: 24,0g fehérje: 5,4g cukor: 20,0g zsír/tejllett só: 3,0g/4g 0,14g
57 Bölcsőde Ebéd 2023	Gulyásleves, zöldséges 1.-Máslat Túrós metélt 1.	Csirkeragu leves 1.-Máslat Parajfőzelék 1.-Máslat Főtt burgonya 1.-Máslat LEVESBETÉT-TÉSZTA, 8 TOJÁSOS Főtt kemény tojás 1.	Csirkemáj rizottó 1.-Máslat ivolé 100%	Paradicsomos káposztafőzelék 1.- Máslat Csemege sertés sült 1 KENYÉR (TELJES KIÖRLÉSÜ LISZTTTEL)	Palócleves 1. Kakaós csiga keltésztaból 1.
	energia: 488Kcal/1949KJ szénhidrát: 54,0g fehérje: 22,8g cukor: 0,8g zsír/tejllett só: 16,2g/0g 0,81g	energia: 405Kcal/1656KJ szénhidrát: 37,5g fehérje: 24,2g cukor: 0,6g zsír/tejllett só: 16,8g/0g 0,75g	energia: 418Kcal/1749KJ szénhidrát: 34,6g fehérje: 18,9g cukor: 0,0g zsír/tejllett só: 11,1g/1g 0,44g	energia: 392Kcal/1641KJ szénhidrát: 52,4g fehérje: 18,1g cukor: 19,4g zsír/tejllett só: 10,6g/0g 1,28g	energia: 453Kcal/1897KJ szénhidrát: 59,1g fehérje: 20,6g cukor: 15,0g zsír/tejllett só: 14,4g/0g 0,49g
58 Bölcsőde Uzsonna 2023	KENYER, FEHER VAJSZLOI Liga margarin FELVÁGOTT, PÁRIZSI, MARHAPÁRIZSI PARADICSOM	KENYER, FEHER VAJSZLOI Liga margarin SÁRGABARACK, DZSEM	szalámis kenyér 1	sonka felv marg kenyér 1-Máslat LILAHAGYMA	Alma 1 marcipános müzliszelet 20gr
	energia: 130Kcal/545KJ szénhidrát: 20,6g fehérje: 4,1g cukor: 0,3g zsír/tejllett só: 0,7g/0g 1,09g	energia: 120Kcal/504KJ szénhidrát: 23,0g fehérje: 3,9g cukor: 3,5g zsír/tejllett só: 0,6g/0g 0,56g	energia: 232Kcal/972KJ szénhidrát: 24,2g fehérje: 8,1g cukor: 0,4g zsír/tejllett só: 7,2g/0g 0,79g	energia: 180Kcal/753KJ szénhidrát: 22,0g fehérje: 7,0g cukor: 0,4g zsír/tejllett só: 2,6g/1g 0,94g	energia: 56Kcal/235KJ szénhidrát: 11,6g fehérje: 0,3g cukor: 12,8g zsír/tejllett só: 0,7g/0g 0,01g
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejllett só: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejllett só: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejllett só: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejllett só: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejllett só: 0,0g/0g 0,00g

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
55 Bölcsőde Reggeli 2023	TEJ, PASZTOROZOTT (2,8 %) BRIÓS KICSI (50 G)	tea 1.-Máslolat Tojáskrém paradicsom 1 KENYÉR (teljeskiörlésű)	Tejberizs 1.	tea 1.-Máslolat halkrémes kenyér 1-Máslolat	tej 1 kifli 1 SAJT, MEDVE (25G/DB)
	energia: 913Kcal/3821KJ szénhidrát: 120,9g fehérje: 23,6g cukor: 13,8g zsír/telített só: 36,8g/7g 1,85g	energia: 229Kcal/960KJ szénhidrát: 29,1g fehérje: 9,9g cukor: 6,3g zsír/telített só: 6,7g/1g 1,60g	energia: 206Kcal/824KJ szénhidrát: 52,3g fehérje: 9,4g cukor: 15,0g zsír/telített só: 6,2g/0g 0,33g	energia: 197Kcal/824KJ szénhidrát: 26,0g fehérje: 6,3g cukor: 6,3g zsír/telített só: 3,2g/0g 0,70g	energia: 281Kcal/1175KJ szénhidrát: 36,4g fehérje: 12,5g cukor: 9,4g zsír/telített só: 10,3g/2g 0,83g
56 Bölcsőde Tízórai 2023	Alma 1	joghurt epres 125gr	KÖRTE	ivólé 100%	Alma 1
	energia: 54Kcal/228KJ szénhidrát: 11,3g fehérje: 0,3g cukor: 12,7g zsír/telített só: 0,6g/0g 0,01g	energia: 82Kcal/341KJ szénhidrát: 15,6g fehérje: 3,3g cukor: 11,3g zsír/telített só: 0,5g/0g 0,13g	energia: 52Kcal/218KJ szénhidrát: 12,0g fehérje: 0,4g cukor: 7,8g zsír/telített só: 0,3g/0g 0,01g	energia: 119Kcal/492KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só: 0,0g/0g 0,00g	energia: 54Kcal/228KJ szénhidrát: 11,3g fehérje: 0,3g cukor: 12,7g zsír/telített só: 0,6g/0g 0,01g
57 Bölcsőde Ebéd 2023	banános-epres almapüré 100% gyüm tart Bolognai spagetti 1.-Máslolat	Kelkáposztafőzelek 1.-Máslolat Vagdaltpogácsa sertéshúsból 1.- Máslolat KENYÉR (POLGÁR)	Sült csirkemell 1.-Máslolat Burgonyapüré 1.-Máslolat CSEMEGE UBORKA	Meggymártás 1.-Máslolat kuszkus 0 Sertéshús leves 1.-Máslolat	Gulyásleves, zöldséges 1.-Máslolat túrógomboc mirelit
	energia: 872Kcal/3648KJ szénhidrát: 171,8g fehérje: 20,0g cukor: 89,0g zsír/telített só: 13,0g/0g 1,12g	energia: 476Kcal/1993KJ szénhidrát: 47,3g fehérje: 19,0g cukor: 4,0g zsír/telített só: 22,3g/0g 1,18g	energia: 309Kcal/1293KJ szénhidrát: 31,8g fehérje: 20,8g cukor: 0,0g zsír/telített só: 9,7g/0g 0,50g	energia: 221Kcal/924KJ szénhidrát: 29,3g fehérje: 11,3g cukor: 19,7g zsír/telített só: 6,3g/0g 0,75g	energia: 271Kcal/1134KJ szénhidrát: 22,8g fehérje: 9,0g cukor: 8,8g zsír/telített só: 15,5g/0g 0,51g
58 Bölcsőde Uzsonna 2023	májkrémes kenyér 1-Máslolat PAPRIKA ZÖLD	mogyorókrém 1 KENYÉR, FEHÉR VAJSZLÓI	KIFLI (54 G) joghurt epres 125gr	Sajtos kenyér 1-Máslolat uborka 1	Banán 1
	energia: 133Kcal/554KJ szénhidrát: 22,8g fehérje: 4,4g cukor: 0,4g zsír/telített só: 1,9g/1g 0,38g	energia: 308Kcal/1289KJ szénhidrát: 44,4g fehérje: 10,0g cukor: 0,7g zsír/telített só: 8,8g/0g 1,24g	energia: 153Kcal/639KJ szénhidrát: 27,7g fehérje: 5,2g cukor: 12,2g zsír/telített só: 1,9g/1g 0,35g	energia: 208Kcal/871KJ szénhidrát: 22,3g fehérje: 8,1g cukor: 0,4g zsír/telített só: 5,6g/1g 0,82g	energia: 134Kcal/560KJ szénhidrát: 31,5g fehérje: 1,9g cukor: 0,0g zsír/telített só: 0,3g/0g 0,08g
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só: 0,0g/0g 0,00g

Tulajdonos: [Művelődési Központ, Könyvtár és Konyha] - 7940 Szentlőrinc, Ifjúság u.5.

2023.12.19. 9:49:10

37/2014 (IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendők!

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
55 Bölcsőde Reggeli 2023	tejeskávé 1 KUGLÓF	májkrémes kenyér 1 PAPRIKA ZÖLD tea 1.	Tejbedara 1.	tea 1. melegszendvics 1	Zebra Kifli 50gr TEJ, PASZTÓRÓZOTT (2,8 %)
	energia: 241KCal/1007KJ szénhidrát: 37,2g fehérje: 9,1g cukor: 18,2g zsír/tejtelt: 5,8g/3g só: 0,58g	energia: 206KCal/863KJ szénhidrát: 38,2g fehérje: 5,4g cukor: 11,4g zsír/tejtelt: 2,4g/1g só: 0,48g	energia: 295KCal/1234KJ szénhidrát: 50,9g fehérje: 10,1g cukor: 15,0g zsír/tejtelt: 6,3g/0g só: 0,33g	energia: 274KCal/1147KJ szénhidrát: 37,4g fehérje: 8,9g cukor: 11,4g zsír/tejtelt: 5,9g/1g só: 0,85g	energia: 289KCal/1211KJ szénhidrát: 37,2g fehérje: 11,0g cukor: 2,3g zsír/tejtelt: 11,2g/2g só: 0,63g
56 Bölcsőde Tízórai 2023	Alma 1	Alma 1	ivólé 100%	ALMA	MEGGY, BEFOTT
	energia: 54KCal/228KJ szénhidrát: 11,3g fehérje: 0,3g cukor: 12,7g zsír/tejtelt: 0,6g/0g só: 0,01g	energia: 27KCal/114KJ szénhidrát: 5,7g fehérje: 0,1g cukor: 6,3g zsír/tejtelt: 0,3g/0g só: 0,01g	energia: 55KCal/231KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 82KCal/342KJ szénhidrát: 16,9g fehérje: 0,4g cukor: 19,1g zsír/tejtelt: 0,9g/0g só: 0,01g	energia: 45KCal/189KJ szénhidrát: 10,4g fehérje: 0,3g cukor: 10,4g zsír/tejtelt: 0,5g/0g só: 0,00g
57 Bölcsőde Ebéd 2023	Gulyásleves, zöldséges 1.-Másolat Darás metélt 1.-Másolat	Burgonyafőzelék 1.-Másolat Vagdaltpogácsa sertéshúsból 1.- Másolat KENYÉR (teljeskiörlesű)	Zöldborsófőzelék 1.-Másolat Brassói aprópecsenye 1. KENYÉR (teljeskiörlesű)	Sertéshús leves 1.-Másolat Paradicsom mártás 1.-Másolat Főtt burgonya 1.-Másolat LEVESBETÉT-TÉSZTA, 8 TOJÁSOS	Finomfőzelék 1.-Másolat Sült csirkecomb 1. KENYÉR (teljeskiörlesű)
	energia: 465KCal/1944KJ szénhidrát: 69,7g fehérje: 17,0g cukor: 10,6g zsír/tejtelt: 10,9g/0g só: 1,03g	energia: 531KCal/2222KJ szénhidrát: 60,3g fehérje: 19,0g cukor: 0,4g zsír/tejtelt: 21,5g/1g só: 0,88g	energia: 500KCal/2092KJ szénhidrát: 44,2g fehérje: 23,4g cukor: 0,4g zsír/tejtelt: 28,2g/1g só: 1,00g	energia: 275KCal/1152KJ szénhidrát: 36,0g fehérje: 14,1g cukor: 7,3g zsír/tejtelt: 7,3g/0g só: 1,01g	energia: 394KCal/1649KJ szénhidrát: 42,1g fehérje: 25,5g cukor: 2,4g zsír/tejtelt: 13,9g/1g só: 2,17g
58 Bölcsőde Uzsonna 2023	szalámis kenyér 1 UBORKA	mogyorókrém 1	Gyümölcsös túrókrém KENYÉR (teljeskiörlesű)	Sajtós kenyér 1 paradicsom 1	mesefit keksz Alma 1
	energia: 236KCal/987KJ szénhidrát: 24,7g fehérje: 8,4g cukor: 0,4g zsír/tejtelt: 7,2g/0g só: 0,79g	energia: 208KCal/872KJ szénhidrát: 25,1g fehérje: 6,2g cukor: 0,4g zsír/tejtelt: 8,4g/0g só: 0,69g	energia: 215KCal/898KJ szénhidrát: 36,1g fehérje: 7,3g cukor: 8,1g zsír/tejtelt: 2,8g/1g só: 0,45g	energia: 241KCal/1007KJ szénhidrát: 28,2g fehérje: 9,1g cukor: 0,5g zsír/tejtelt: 6,0g/1g só: 0,90g	energia: 148KCal/625KJ szénhidrát: 23,8g fehérje: 2,0g cukor: 16,7g zsír/tejtelt: 0,6g/2g só: 0,12g
	energia: 0KCal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0KCal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0KCal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0KCal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0KCal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
59 Óvoda Tízórai 2023	POGACSA (50gr)Vajszlói tej 1	tea 1. margarinos kenyér főtt tojás 1 PAPRIKA ZÖLD	Tejbedara 1.	tej 1 Pizzás csiga 50gr	tea 1. melegszendvics 1
	energia: 408Kcal/1705KJ szénhidrát: 39,7g fehérje: 6,7g zsír/tejtelt: 24,4g/10g cukor: 2,0g só: 1,75g	energia: 289Kcal/1127KJ szénhidrát: 38,3g fehérje: 10,5g zsír/tejtelt: 6,8g/1g cukor: 11,4g só: 0,59g	energia: 295Kcal/1234KJ szénhidrát: 50,9g fehérje: 10,1g zsír/tejtelt: 6,3g/0g cukor: 15,0g só: 0,33g	energia: 279Kcal/1190KJ szénhidrát: 33,0g fehérje: 8,6g zsír/tejtelt: 13,5g/6g cukor: 10,1g só: 1,07g	energia: 274Kcal/1147KJ szénhidrát: 37,4g fehérje: 8,9g zsír/tejtelt: 5,9g/1g cukor: 11,4g só: 0,85g
60 Óvoda Ebéd 2023	Sárgaborsó leves 1. Hagymás burgonya 1. LEVESBETÉT-TÉSZTA, 8 TOJÁSOS pan. halrud	Paradicsomleves 1. Lencsefőzelék 1. Brassói aprópecsenye 1. LEVESBETÉT-TÉSZTA, 8 TOJÁSOS KENYÉR, FEHÉR VAJSZLÓI	Brokkoli krémleves 1 Mustáros csirkemell 1. Párolt rizs 1. Levesgyöngy	Sertésragu leves 1. Burgonyás tészta 1. CSEMEGE UBORKA Alma 1 LEVESBETÉT-TÉSZTA, 8 TOJÁSOS	Tojásleves 1. párolt bulgur Leccsó virslivel 1.
	energia: 428Kcal/1789KJ szénhidrát: 64,8g fehérje: 14,5g zsír/tejtelt: 9,5g/0g cukor: 0,0g só: 0,70g	energia: 804Kcal/3369KJ szénhidrát: 90,7g fehérje: 36,9g zsír/tejtelt: 31,2g/0g cukor: 6,5g só: 2,28g	energia: 448Kcal/1885KJ szénhidrát: 54,6g fehérje: 25,1g zsír/tejtelt: 11,5g/0g cukor: 0,1g só: 0,90g	energia: 628Kcal/2621KJ szénhidrát: 79,4g fehérje: 21,5g zsír/tejtelt: 23,6g/0g cukor: 13,3g só: 0,86g	energia: 354Kcal/1480KJ szénhidrát: 16,4g fehérje: 11,5g zsír/tejtelt: 31,0g/0g cukor: 0,0g só: 1,39g
61 Óvoda Uzsonna 2023	BANAN	szalámis kenyér 1 paradicsom 1	lekváros kenyér 1	sonka felv marg kenyér 1 paradicsom 1	Alma 1 mesefit keksz
	energia: 134Kcal/560KJ szénhidrát: 31,5g fehérje: 1,9g zsír/tejtelt: 0,3g/0g cukor: 0,0g só: 0,08g	energia: 237Kcal/991KJ szénhidrát: 25,0g fehérje: 8,3g zsír/tejtelt: 7,2g/0g cukor: 0,4g só: 0,79g	energia: 204Kcal/854KJ szénhidrát: 37,4g fehérje: 4,9g zsír/tejtelt: 1,7g/1g cukor: 9,4g só: 0,43g	energia: 192Kcal/802KJ szénhidrát: 22,6g fehérje: 8,2g zsír/tejtelt: 3,1g/1g cukor: 0,4g só: 1,11g	energia: 1094Kcal/4200KJ szénhidrát: 136,3g fehérje: 17,1g zsír/tejtelt: 0,6g/18g cukor: 52,3g só: 1,13g
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g cukor: 0,0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g cukor: 0,0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g cukor: 0,0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g cukor: 0,0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g cukor: 0,0g só: 0,00g
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g cukor: 0,0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g cukor: 0,0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g cukor: 0,0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g cukor: 0,0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g cukor: 0,0g só: 0,00g

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
59 Óvoda Tízórai 2023	tej 1 KENYÉR (teljeskiörlésű) Póréhagymával ízesített vajkészítmény	tea 1. KENYÉR (teljeskiörlésű) Liga margarin PAPRIKA ZÖLD SAJT, TRAPPISTA FÉLKEMÉNY	tejskávét 1 Foszlós kalács 1	tej 1 Pizza falatka 90gr	tej 1 SAJT, MEDVE (25G/DB)
	energia: 243Kcal/1016KJ szénhidrát: 36,6g fehérje: 10,8g cukor: 9,9g zsír/tejtelt: 5,1g/3g só: 0,71g	energia: 263Kcal/1099KJ szénhidrát: 38,4g fehérje: 10,3g cukor: 11,4g zsír/tejtelt: 6,6g/4g só: 0,80g	energia: 222Kcal/931KJ szénhidrát: 36,4g fehérje: 9,8g cukor: 18,8g zsír/tejtelt: 3,9g/2g só: 0,68g	energia: 350Kcal/1462KJ szénhidrát: 49,7g fehérje: 11,7g cukor: 14,9g zsír/tejtelt: 11,5g/5g só: 1,73g	energia: 281Kcal/1175KJ szénhidrát: 36,4g fehérje: 12,5g cukor: 9,4g zsír/tejtelt: 10,3g/2g só: 0,83g
60 Óvoda Ebéd 2023	Gulyásleves, zöldséges 1. Mákos metélt 1. ALMA	Csirkeragu leves 1. Parajfőzelék 1. Főtt burgonya 1. Főtt kemény tojás 1. LEVESBETÉT-TÉSZTA, 8 TOJÁSOS	Fokhagymakrémleves Bácskai rizseshús 1. cékla üveges Levesgyöngy	Daragaluska leves 1. Paradicsomos káposztafőzelék 1. Csemege sertés sült 1 KENYÉR (TELJES KIÖRLÉSŰ LISZTTEL)	Palócleves 1. Kakaós csiga keltésztaból 1.
	energia: 637Kcal/2667KJ szénhidrát: 82,8g fehérje: 23,3g cukor: 26,0g zsír/tejtelt: 21,5g/0g só: 0,94g	energia: 511Kcal/2136KJ szénhidrát: 55,7g fehérje: 28,0g cukor: 13,3g zsír/tejtelt: 18,0g/0g só: 0,90g	energia: 465Kcal/1944KJ szénhidrát: 55,3g fehérje: 18,6g cukor: 0,4g zsír/tejtelt: 14,8g/0g só: 1,05g	energia: 404Kcal/1697KJ szénhidrát: 63,6g fehérje: 21,9g cukor: 8,0g zsír/tejtelt: 15,0g/0g só: 1,87g	energia: 453Kcal/1897KJ szénhidrát: 59,1g fehérje: 20,6g cukor: 15,0g zsír/tejtelt: 14,4g/0g só: 0,49g
61 Óvoda Uzsonna 2023	KENYÉR, FEHER VAJSZLOI Liga margarin FELVÁGOTT, PÁRIZSI, MARHAPÁRIZSI PARADICSOM	KENYÉR (POLGAR) Liga margarin SÁRGABARACK, DZSEM	szalámis kenyér 1	sonka felv marg kenyér 1 LILAHAGYMA	Alma 1 marcipános müzliszelet 20gr
	energia: 177Kcal/740KJ szénhidrát: 25,4g fehérje: 5,0g cukor: 0,4g zsír/tejtelt: 0,8g/0g só: 1,75g	energia: 148Kcal/616KJ szénhidrát: 29,7g fehérje: 4,0g cukor: 3,6g zsír/tejtelt: 0,6g/0g só: 0,73g	energia: 232Kcal/972KJ szénhidrát: 24,2g fehérje: 8,1g cukor: 0,4g zsír/tejtelt: 7,2g/0g só: 0,79g	energia: 188Kcal/787KJ szénhidrát: 22,0g fehérje: 8,1g cukor: 0,4g zsír/tejtelt: 3,0g/1g só: 1,10g	energia: 72Kcal/301KJ szénhidrát: 14,0g fehérje: 0,5g cukor: 14,1g zsír/tejtelt: 1,2g/0g só: 0,01g
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
59 Óvoda Tízórai 2023	tej 1 BRIÓS KICSI (50 G)	tea 1. Tojáskrém paradicsom 1 KENYÉR (teljeskiőrlésű)	Tejberizs 1.	tea 1. halkrémes kenyér 1	tej 1 kifli 1 SAJT, MEDVE (25G/DB)
	energia: 246Kcal/1038KJ szénhidrát: 31,5g fehérje: 9,4g cukor: 12,2g zsír/telített só: 9,2g/3g 0,58g	energia: 280Kcal/1178KJ szénhidrát: 39,5g fehérje: 10,8g cukor: 11,4g zsír/telített só: 7,0g/1g 1,69g	energia: 298Kcal/1240KJ szénhidrát: 52,3g fehérje: 9,4g cukor: 15,0g zsír/telített só: 6,2g/0g 0,33g	energia: 242Kcal/1014KJ szénhidrát: 36,2g fehérje: 7,1g cukor: 11,4g zsír/telített só: 3,3g/0g 0,85g	energia: 281Kcal/1175KJ szénhidrát: 36,4g fehérje: 12,5g cukor: 9,4g zsír/telített só: 10,3g/2g 0,83g
60 Óvoda Ebéd 2023	Daragaluska leves 1. Bolognai spagetti 1. Alma 1	Zellerkrémleves 1. Kelkáposztafőzelék 1. Vagdalt pogácsa sertéshúsból 1. KENYÉR, FEHÉR VAJSZLÓI	Karfiolleves 1. Sült csirkecomb 1. Burgonyapüré 1. CSEMEGE UBORKA	Sertéshús leves 1. Meggymártás 1. kuszkusz	Babgulyás, zöldséges 1. túrógomboc mirelit
	energia: 580Kcal/2427KJ szénhidrát: 71,7g fehérje: 26,1g cukor: 13,8g zsír/telített só: 19,4g/0g 1,50g	energia: 532Kcal/2225KJ szénhidrát: 57,7g fehérje: 24,3g cukor: 5,2g zsír/telített só: 21,0g/0g 1,64g	energia: 452Kcal/1893KJ szénhidrát: 46,1g fehérje: 23,0g cukor: 0,7g zsír/telített só: 17,1g/0g 1,84g	energia: 249Kcal/1041KJ szénhidrát: 30,9g fehérje: 13,7g cukor: 20,4g zsír/telített só: 7,6g/0g 1,21g	energia: 357Kcal/1521KJ szénhidrát: 38,7g fehérje: 17,0g cukor: 8,8g zsír/telített só: 17,6g/0g 0,54g
61 Óvoda Uzsonna 2023	májkrémes kenyér 1 PAPRIKA ZÖLD	mogyorókrém 1 KENYÉR, FEHÉR VAJSZLÓI	joghurt epres 125gr KIFLI (54 G)	Sajtos kenyér 1 uborka 1	Banán 1
	energia: 164Kcal/687KJ szénhidrát: 28,2g fehérje: 5,4g cukor: 0,5g zsír/telített só: 2,4g/1g 0,48g	energia: 333Kcal/1393KJ szénhidrát: 49,3g fehérje: 10,9g cukor: 0,8g zsír/telített só: 8,9g/0g 1,37g	energia: 153Kcal/639KJ szénhidrát: 27,7g fehérje: 5,2g cukor: 12,2g zsír/telített só: 1,9g/1g 0,35g	energia: 238Kcal/997KJ szénhidrát: 27,8g fehérje: 9,1g cukor: 0,5g zsír/telített só: 6,0g/1g 0,91g	energia: 134Kcal/560KJ szénhidrát: 31,5g fehérje: 1,9g cukor: 0,0g zsír/telített só: 0,3g/0g 0,08g
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só: 0,0g/0g 0,00g
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só: 0,0g/0g 0,00g

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
59 Óvoda Tízórai 2023	tejeskávé 1 KUGLÓF	májkrémes kenyér 1 tea 1. RETEK, JÉGCSAP	Tejbedara 1.	tea 1. melegszendvics 1	tej 1 Zebra Kifli 50gr
	energia: 274kCal/1146KJ szénhidrát: 42,9g fehérje: 9,9g cukor: 19,1g zsír/tejtelt: 6,4g/3g só: 0,66g	energia: 205kCal/856KJ szénhidrát: 38,0g fehérje: 5,4g cukor: 11,4g zsír/tejtelt: 2,4g/1g só: 0,52g	energia: 295kCal/1234KJ szénhidrát: 50,9g fehérje: 10,1g cukor: 15,0g zsír/tejtelt: 6,3g/0g só: 0,33g	energia: 274kCal/1147KJ szénhidrát: 37,4g fehérje: 8,9g cukor: 11,4g zsír/tejtelt: 5,9g/1g só: 0,85g	energia: 265kCal/1109KJ szénhidrát: 36,4g fehérje: 10,2g cukor: 11,7g zsír/tejtelt: 8,2g/4g só: 0,67g
60 Óvoda Ebéd 2023	Sárgaborsó leves, virslivel 1. Darás metélt 1. Alma 1	Majonézes burgonyasaláta 1. Vagdalt pogácsa sertéshúsból 1. LEVESBETÉT-TÉSZTA, 8 TOJÁSOS Karfiolleves 1.	Reszelttészta leves 1. Zöldborsófőzelék 1. Brassói aprópecsenye 1. KENYÉR (teljeskiörlesű)	Paradicsom mártás 1. Főtt burgonya 1. LEVESBETÉT-TÉSZTA, 8 TOJÁSOS Sertéshús leves 1.	Brokkoli krémleves 1 Sült csirkecomb 1. Kukoricás rizs 1. Levesgyöngy
	energia: 713kCal/2984KJ szénhidrát: 104,9g fehérje: 23,8g cukor: 24,1g zsír/tejtelt: 19,4g/0g só: 2,20g	energia: 475kCal/1988KJ szénhidrát: 49,4g fehérje: 19,5g cukor: 4,0g zsír/tejtelt: 26,5g/0g só: 1,32g	energia: 678kCal/2835KJ szénhidrát: 65,8g fehérje: 31,0g cukor: 1,4g zsír/tejtelt: 36,8g/1g só: 1,34g	energia: 445kCal/1861KJ szénhidrát: 64,5g fehérje: 19,9g cukor: 9,1g zsír/tejtelt: 9,5g/0g só: 1,17g	energia: 414kCal/1731KJ szénhidrát: 44,9g fehérje: 22,9g cukor: 0,1g zsír/tejtelt: 15,0g/0g só: 1,78g
61 Óvoda Uzsonna 2023	szalámis kenyér 1 LILAHAGYMA	mogyorókrém 1	Gyümölcsös túrókrém KENYÉR (teljeskiörlesű)	Sajtos kenyér 2 paradicsom 1	Alma 1 mesefit keksz
	energia: 234kCal/977KJ szénhidrát: 24,4g fehérje: 8,1g cukor: 0,4g zsír/tejtelt: 7,2g/0g só: 0,79g	energia: 208kCal/872KJ szénhidrát: 25,1g fehérje: 6,2g cukor: 0,4g zsír/tejtelt: 8,4g/0g só: 0,69g	energia: 215kCal/898KJ szénhidrát: 36,1g fehérje: 7,3g cukor: 8,1g zsír/tejtelt: 2,8g/1g só: 0,45g	energia: 305kCal/1275KJ szénhidrát: 33,7g fehérje: 11,4g cukor: 0,5g zsír/tejtelt: 7,7g/1g só: 1,16g	energia: 149kCal/622KJ szénhidrát: 23,8g fehérje: 2,0g cukor: 16,7g zsír/tejtelt: 0,6g/2g só: 0,12g
	energia: 0kCal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0kCal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0kCal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0kCal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0kCal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g
	energia: 0kCal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0kCal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0kCal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0kCal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0kCal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g

Tulajdonos: [Művelődési Központ, Könyvtár és Konyha] - 7940 Szentlőrinc, Ifjúság u.5.

2023.12.19. 9:50:53

37/2014 (IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendők!

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
65 Felső napközi Tízórai 2023	POGACSA (leveles 100gr)Vajszlói kakaó 3	tea 3. margarinos kenyér főtt tojás 3 PAPRIKA ZÖLD	tejeskávé 3 kifli 1	tej 3 Pizzás csiga 50gr	tea 3. melegszendvics 3
	energia: 440Kcal/1842KJ szénhidrát: 59,1g fehérje: 13,1g cukor: 39,9g zsír/telített: 16,8g/8g só: 1,21g	energia: 348Kcal/1456KJ szénhidrát: 43,7g fehérje: 11,4g cukor: 11,4g zsír/telített: 7,0g/1g só: 0,82g	energia: 339Kcal/1404KJ szénhidrát: 60,1g fehérje: 13,0g cukor: 34,1g zsír/telített: 5,5g/3g só: 0,95g	energia: 319Kcal/1334KJ szénhidrát: 37,7g fehérje: 11,6g cukor: 14,8g zsír/telített: 15,0g/7g só: 1,21g	energia: 312Kcal/1304KJ szénhidrát: 42,9g fehérje: 10,1g cukor: 11,4g zsír/telített: 6,8g/1g só: 0,96g
66 Felső napközi Ebéd 2023	Sárgaborsó leves 3. pan. halrud Hagymás burgonya 3. LEVESBETÉT-TÉSZTA, 8 TOJÁSOS	Paradicsomleves 3. Lencsefőzelék 3. Brassói aprópecsenye 3. KENYÉR, FEHÉR VAJSZLÓI LEVESBETÉT-TÉSZTA, 8 TOJÁSOS	Brokkoli krémleves 3 Mustáros csirkemell 3. Párolt rizs 3. Levesgyöngy	Sertésbecsinált leves 3. Burgonyás tészta 3. Alma 3 CSEMEGE UBORKA LEVESBETÉT-TÉSZTA, 8 TOJÁSOS	párolt bulgur Tojásleves 3. Lecsó virslivel 3.
	energia: 575Kcal/2407KJ szénhidrát: 81,5g fehérje: 18,6g cukor: 0,0g zsír/telített: 15,8g/1g só: 1,15g	energia: 1071Kcal/4482KJ szénhidrát: 114,3g fehérje: 47,2g cukor: 12,0g zsír/telített: 45,5g/0g só: 2,86g	energia: 598Kcal/2501KJ szénhidrát: 71,0g fehérje: 34,4g cukor: 0,1g zsír/telített: 15,0g/0g só: 1,26g	energia: 935Kcal/3910KJ szénhidrát: 122,0g fehérje: 30,4g cukor: 23,8g zsír/telített: 33,9g/0g só: 2,72g	energia: 403Kcal/1698KJ szénhidrát: 18,1g fehérje: 13,3g cukor: 0,0g zsír/telített: 37,2g/0g só: 2,08g
67 Felső napközi Uzsonna 2023	BANAN	szalámis kenyér 3 paradicsom 3	lekváros kenyér 3	sonka felv marg kenyér 3 paradicsom 3	Alma 3 mesefit keksz
	energia: 178Kcal/749KJ szénhidrát: 42,0g fehérje: 2,6g cukor: 0,0g zsír/telített: 0,4g/0g só: 0,11g	energia: 357Kcal/1284KJ szénhidrát: 30,4g fehérje: 10,5g cukor: 0,5g zsír/telített: 9,6g/0g só: 0,98g	energia: 209Kcal/875KJ szénhidrát: 42,3g fehérje: 4,8g cukor: 10,1g zsír/telített: 0,5g/0g só: 0,87g	energia: 280Kcal/1174KJ szénhidrát: 34,1g fehérje: 11,3g cukor: 0,9g zsír/telített: 4,2g/1g só: 1,50g	energia: 217Kcal/907KJ szénhidrát: 36,0g fehérje: 2,6g cukor: 27,8g zsír/telített: 1,1g/2g só: 0,16g
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g só: 0,00g
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g só: 0,00g

Tulajdonos: [Művelődési Központ, Könyvtár és Konyha] - 7940 Szentlőrinc, Ifjúság u.5.

37/2014 (IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendők!

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
65 Felső napközi Tízórai 2023	tej 3 KENYÉR (teljeskiörlésű) Póréhagymával ízesített vajkészítmény	tea 4. Sajtos kenyér 3	tejeskávé 3 Foszlós kalács 3	tej 3 Pizza falatka 90gr	tej 2 tej 1 kifli 1 SAJT, MEDVE (25G/DB)
	energia: 321KCal/1343KJ szénhidrát: 46,8g fehérje: 14,7g zsír/telített só: 7,3g/4g 0,94g	energia: 382KCal/1599KJ szénhidrát: 52,9g fehérje: 11,2g zsír/telített cukor: 21,4g 7,7g/1g 1,16g	energia: 384KCal/1608KJ szénhidrát: 67,1g fehérje: 14,6g zsír/telített cukor: 40,7g 5,9g/3g 1,01g	energia: 394KCal/1646KJ szénhidrát: 54,4g fehérje: 14,7g zsír/telített cukor: 19,6g 13,0g/6g 1,86g	energia: 413KCal/1727KJ szénhidrát: 50,5g fehérje: 21,5g zsír/telített cukor: 23,5g 14,8g/5g 1,22g
66 Felső napközi Ebéd 2023	Gulyásleves, zöldséges 3. Mákos metélt 3. Alma 3	Parajfőzelék 3. Főtt burgonya 3. Főtt kemény tojás 3. Csirkeragu leves 3. LEVESBETÉT-TÉSZTA, 8 TOJÁSOS	Fokhagymakrémleves Levesgyöngy Báckai rizshús 3. célklacsikok	Daragluska leves 3. Paradicsomos káposztafőzelék 3. Csemege sertés sült 3 KENYÉR (TELJES KIÖRLÉSŰ LISZTTTEL)	Palócleves 3. Kakaós csiga keltésztaból 3.
	energia: 922KCal/3857KJ szénhidrát: 119,9g fehérje: 31,5g zsír/telített cukor: 44,0g 32,0g/0g 1,43g	energia: 734KCal/3070KJ szénhidrát: 76,5g fehérje: 39,7g zsír/telített cukor: 9,9g 27,2g/0g 1,97g	energia: 578KCal/2419KJ szénhidrát: 72,8g fehérje: 24,7g zsír/telített cukor: 0,6g 18,6g/0g 0,79g	energia: 689KCal/2881KJ szénhidrát: 82,7g fehérje: 29,4g zsír/telített cukor: 13,3g 24,4g/0g 2,51g	energia: 668KCal/2795KJ szénhidrát: 84,3g fehérje: 29,1g zsír/telített cukor: 20,0g 23,0g/0g 0,82g
67 Felső napközi Uzsonna 2023	FELVAGOTT, PARIZSI, MARHAPÁRIZSI paradicsom 3 KENYÉR, FEHÉR VAJSZLÓI Liga margarin	lekváros kenyér 3	szalámis kenyér 3	sonka felv marg kenyér 3 LILAHAGYMA	Alma 3 marcipános müzliszelet 20gr
	energia: 203KCal/849KJ szénhidrát: 30,4g fehérje: 6,0g zsír/telített cukor: 0,5g 0,9g/0g 1,89g	energia: 209KCal/875KJ szénhidrát: 42,3g fehérje: 4,8g zsír/telített cukor: 10,1g 0,5g/0g 0,87g	energia: 299KCal/1250KJ szénhidrát: 29,0g fehérje: 10,1g zsír/telített cukor: 0,5g 9,5g/0g 0,97g	energia: 274KCal/1145KJ szénhidrát: 32,9g fehérje: 11,0g zsír/telített cukor: 0,5g 4,1g/1g 1,49g	energia: 109KCal/4518KJ szénhidrát: 20,6g fehérje: 0,6g zsír/telített cukor: 23,0g 1,1g/0g 0,02g
	energia: 0KCal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/telített cukor: 0,0g 0,0g/0g 0,00g	energia: 0KCal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/telített cukor: 0,0g 0,0g/0g 0,00g	energia: 0KCal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/telített cukor: 0,0g 0,0g/0g 0,00g	energia: 0KCal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/telített cukor: 0,0g 0,0g/0g 0,00g	energia: 0KCal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/telített cukor: 0,0g 0,0g/0g 0,00g
	energia: 0KCal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/telített cukor: 0,0g 0,0g/0g 0,00g	energia: 0KCal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/telített cukor: 0,0g 0,0g/0g 0,00g	energia: 0KCal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/telített cukor: 0,0g 0,0g/0g 0,00g	energia: 0KCal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/telített cukor: 0,0g 0,0g/0g 0,00g	energia: 0KCal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/telített cukor: 0,0g 0,0g/0g 0,00g