








Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
55 Bölcsöde Reggeli 2023		TEJ, PASZTOROZOTT (2,8 %) csokoládés gabonagyógyó	Tejbedara 1.	tea 1. szalámis kenyér 1 UBORKA											
	energia: 0kCal/0kJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/tejtett 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 231kCal/966kJ szénhidrát: 10,4g	fehérje: 8,7g cukor: 0,1g	zsír/tejtett 7,3g/0g só: 0,30g	energia: 295kCal/1234kJ szénhidrát: 50,9g	fehérje: 10,1g cukor: 15,0g	zsír/tejtett 6,3g/0g só: 0,33g	energia: 305kCal/1274kJ szénhidrát: 37,7g	fehérje: 8,4g cukor: 11,4g	zsír/tejtett 8,5g/1g só: 0,55g	energia: 254kCal/1063kJ szénhidrát: 32,4g	fehérje: 8,9g cukor: 6,4g	zsír/tejtett 5,9g/1g só: 0,85g
56 Bölcsöde Tízórai 2023		MEGGY, BEFOTT	JOGHURT (2 DL)	ALMA											
	energia: 0kCal/0kJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/tejtett 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 90kCal/378kJ szénhidrát: 20,8g	fehérje: 0,6g cukor: 20,8g	zsír/tejtett 1,0g/0g só: 0,01g	energia: 173kCal/722kJ szénhidrát: 24,0g	fehérje: 5,4g cukor: 20,0g	zsír/tejtett 3,0g/4g só: 0,14g	energia: 82kCal/342kJ szénhidrát: 16,9g	fehérje: 0,4g cukor: 19,1g	zsír/tejtett 0,9g/0g só: 0,01g	energia: 54kCal/228kJ szénhidrát: 11,3g	fehérje: 0,3g cukor: 12,7g	zsír/tejtett 0,6g/0g só: 0,01g
57 Bölcsöde Ebéd 2023		Párolt rizs 1.-Másolat pan. halrud Tartármártás 1. Alma 1	Tökfőzelék 1. sertéspörkölt 1. KENYÉR, FEHÉR VAJSZLÓI	karfiolfőzelék bölcsi Grill csirkemell 1.-Másolat KENYÉR, FEHÉR VAJSZLÓI											
	energia: 0kCal/0kJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/tejtett 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 328kCal/1368kJ szénhidrát: 52,9g	fehérje: 5,3g cukor: 13,2g	zsír/tejtett 20,1g/0g só: 0,45g	energia: 405kCal/1695kJ szénhidrát: 39,5g	fehérje: 20,2g cukor: 0,3g	zsír/tejtett 17,0g/0g só: 1,36g	energia: 303kCal/1286kJ szénhidrát: 36,9g	fehérje: 26,0g cukor: 0,3g	zsír/tejtett 4,9g/0g só: 2,40g	energia: 414kCal/1733kJ szénhidrát: 61,9g	fehérje: 16,7g cukor: 7,0g	zsír/tejtett 8,5g/0g só: 0,90g
58 Bölcsöde Uzsonna 2023		májkrémes kenyér 1-Másolat UBORKA	KENYER (teljeskiőrésű) delma light margarin FELVÁGOTT, LÖNCSSZELET RETEK, JÉGCSP	KIFLI (54 G) sajtmester dob sajt 140gr											
	energia: 0kCal/0kJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/tejtett 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 130kCal/544kJ szénhidrát: 22,4g	fehérje: 4,3g cukor: 0,4g	zsír/tejtett 1,9g/1g só: 0,39g	energia: 196kCal/821kJ szénhidrát: 28,8g	fehérje: 7,5g cukor: 0,6g	zsír/tejtett 4,8g/2g só: 0,87g	energia: 145kCal/608kJ szénhidrát: 24,4g	fehérje: 4,1g cukor: 1,9g	zsír/tejtett 2,8g/1g só: 0,46g	energia: 172kCal/721kJ szénhidrát: 31,1g	fehérje: 2,7g cukor: 14,8g	zsír/tejtett 3,6g/3g só: 0,09g
	energia: 0kCal/0kJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/tejtett 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0kCal/0kJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/tejtett 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0kCal/0kJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/tejtett 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0kCal/0kJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/tejtett 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0kCal/0kJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/tejtett 0,0g/0g só: 0,00g

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
55 Bölcsöde Reggeli 2023	tejeskávé 1 BRIÓS KICSI (50 G)	tea 1. Tojáskrém RETEK, JÉGCSAP KENYÉR, FEHÉR VAJSZLÓI	KIFLI (54 G) kakaó 1	tea 1. májkrémes kenyér 1-Másolat reték 1	tea 1. kifli 1 SAJT, MEDVE (25G/DB)
	energia: 268Kcal/1122KJ szénhidrát: 36,5g 	energia: 187Kcal/783KJ szénhidrát: 30,8g 	energia: 353Kcal/1475KJ szénhidrát: 50,8g 	energia: 171Kcal/717KJ szénhidrát: 32,3g 	energia: 173Kcal/724KJ szénhidrát: 24,0g
	fehérje: 9,4g cukor: 17,2g zsír/tejtelt: 9,2g/3g, só: 0,58g	fehérje: 7,0g cukor: 11,2g zsír/tejtelt: 3,0g/0g só: 1,22g	fehérje: 11,4g cukor: 16,8g zsír/tejtelt: 10,6g/1g só: 0,68g	fehérje: 4,2g cukor: 11,3g zsír/tejtelt: 1,9g/1g só: 0,41g	fehérje: 4,5g cukor: 10,9g zsír/tejtelt: 6,8g/0g só: 0,29g
56 Bölcsöde Tízórai 2023	Alma 1	Alma 1	KIWI	SARGAREPA	MANDARIN
	energia: 27Kcal/114KJ szénhidrát: 5,7g	energia: 27Kcal/114KJ szénhidrát: 5,7g	energia: 42Kcal/174KJ szénhidrát: 9,0g	energia: 20Kcal/84KJ szénhidrát: 4,0g	energia: 27Kcal/113KJ szénhidrát: 5,9g
	fehérje: 0,1g cukor: 6,3g zsír/tejtelt: 0,3g/0g só: 0,01g	fehérje: 0,1g cukor: 6,3g zsír/tejtelt: 0,3g/0g só: 0,01g	fehérje: 0,8g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,5g/0g só: 0,01g	fehérje: 0,6g cukor: 2,6g zsír/tejtelt: 0,1g/0g só: 0,16g	fehérje: 0,4g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,5g/0g só: 0,00g
57 Bölcsöde Ebéd 2023	Brokkolifőzelék 1.-Másolat Grill virsli 1. KENYÉR (teljeskiőrlésű)	KENYÉR (teljeskiőrlésű) Vagdaltpogácsa sertéshúsból 1.- Másolat Burgonyafőzelék 1.-Másolat	Fokhagymás sertéssült 1.-Másolat Finomfőzelék 1.-Másolat Alma 1	ivolé 100% Eszterházy sertéssült 1 Tésztaköret 1.	Gulyásleves, zöldséges 1. Aranygaluska 1. Vaníliásodó 1.
	energia: 376Kcal/1575KJ szénhidrát: 34,6g 	energia: 531Kcal/2222KJ szénhidrát: 60,3g 	energia: 326Kcal/1363KJ szénhidrát: 32,0g 	energia: 588Kcal/2459KJ szénhidrát: 51,7g 	energia: 648Kcal/2712KJ szénhidrát: 71,2g
	fehérje: 23,0g cukor: 0,4g zsír/tejtelt: 15,4g/1g só: 2,37g	fehérje: 19,0g cukor: 0,4g zsír/tejtelt: 21,5g/1g só: 0,88g	fehérje: 18,0g cukor: 14,8g zsír/tejtelt: 14,6g/0g só: 1,21g	fehérje: 20,9g cukor: 3,5g zsír/tejtelt: 19,7g/0g só: 0,99g	fehérje: 23,1g cukor: 25,9g zsír/tejtelt: 28,3g/0g só: 0,62g
58 Bölcsöde Uzsonna 2023	Sajtos kenyér 1 uborka 1	mogyorókrém 1 KENYÉR (teljeskiőrlésű)	Párizsikrém 100 g KENYÉR (teljeskiőrlésű) Póréhagyma	BANAN	zabszelet 28gr
	energia: 238Kcal/997KJ szénhidrát: 27,8g 	energia: 204Kcal/855KJ szénhidrát: 31,8g 	energia: 228Kcal/947KJ szénhidrát: 33,0g 	energia: 134Kcal/560KJ szénhidrát: 31,5g 	energia: 260Kcal/1090KJ szénhidrát: 36,6g
	fehérje: 9,1g cukor: 0,5g zsír/tejtelt: 6,0g/1g só: 0,91g	fehérje: 6,3g cukor: 0,5g zsír/tejtelt: 4,7g/1g só: 0,82g	fehérje: 7,0g cukor: 0,5g zsír/tejtelt: 6,2g/1g só: 0,82g	fehérje: 1,9g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,3g/0g só: 0,08g	fehérje: 4,1g cukor: 12,0g zsír/tejtelt: 10,2g/0g só: 0,05g
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g
	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g	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.

2024.03.25. 14:08:01

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

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
55 Bölcsőde Reggeli 2023	tejeskávé 1.-Máslat KENYÉR (teljeskiőrlésű) Póréhagymával ízesített vajkészítmény	tea 1.-Máslat margarinos kenyér főtt tojás 1- Máslat paradicsom 1	TEJ, PASZTOROZOTT (2,8 %) csokoládés gabonagolyó	tea 1.-Máslat KENYÉR (teljeskiőrlésű) FELVÁGOTT, ZALA delma light margarin uborka 1	kakaó 1 KIFLI (54 G) SAJT,FÉL ZSIROS, SAJTKRÉM										
	energia: 277Kcal/1180KJ szénhidrát: 42,0g 	fehérje: 10,6g cukor: 10,4g	zsír/tejtelt 7,8g/1g só: 0,59g	energia: 218Kcal/911KJ szénhidrát: 27,8g	fehérje: 9,4g cukor: 6,3g	zsír/tejtelt 6,4g/1g só: 0,50g	energia: 231Kcal/968KJ szénhidrát: 10,4g	fehérje: 8,7g cukor: 0,1g	zsír/tejtelt 7,3g/0g só: 0,30g	energia: 198Kcal/824KJ szénhidrát: 27,2g	fehérje: 7,1g cukor: 6,3g	zsír/tejtelt 5,6g/1g só: 0,86g	energia: 393Kcal/1645KJ szénhidrát: 51,6g	fehérje: 13,6g cukor: 17,0g	zsír/tejtelt 13,8g/3g só: 0,92g
56 Bölcsőde Tízórai 2023	ivolé 100%	SARGAREPA	Alma 1	ivolé 100%	KORTE										
	energia: 110Kcal/462KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/tejtelt 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 29Kcal/124KJ szénhidrát: 4,0g	fehérje: 0,6g cukor: 2,6g	zsír/tejtelt 0,1g/0g só: 0,16g	energia: 54Kcal/228KJ szénhidrát: 11,3g	fehérje: 0,3g cukor: 12,7g	zsír/tejtelt 0,6g/0g só: 0,01g	energia: 110Kcal/462KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/tejtelt 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 26Kcal/109KJ szénhidrát: 6,0g	fehérje: 0,2g cukor: 3,9g	zsír/tejtelt 0,2g/0g só: 0,00g
57 Bölcsőde Ebéd 2023	Csirkebecsinált leves 1.-Máslat Darás metélt 1.-Máslat	Zöldbabfőzelék 1.-Máslat Csirkepörkölt 1.-Máslat KENYÉR (teljeskiőrlésű)	Fokhagymás sertéssült 1.-Máslat Burgonyapüré 1.-Máslat CÉKLA, ECETES, KONZERV	KENYER (teljeskiőrlésű) Kelkáposztafőzelék 1.-Máslat Csemege sertés sült 1	Vagdalt pogácsa sertéshúsból 1.- Máslat KENYÉR (teljeskiőrlésű) Brokkolifőzelék 1.-Máslat Főtt burgonya 1.-Máslat										
	energia: 460Kcal/1928KJ szénhidrát: 69,2g 	fehérje: 18,4g cukor: 10,4g	zsír/tejtelt 11,2g/0g só: 1,03g	energia: 388Kcal/1622KJ szénhidrát: 38,6g	fehérje: 19,3g cukor: 0,4g	zsír/tejtelt 16,1g/1g só: 0,90g	energia: 344Kcal/1440KJ szénhidrát: 31,5g	fehérje: 16,4g cukor: 0,0g	zsír/tejtelt 14,2g/0g só: 1,39g	energia: 357Kcal/1492KJ szénhidrát: 40,8g	fehérje: 19,8g cukor: 4,2g	zsír/tejtelt 10,9g/1g só: 0,96g	energia: 612Kcal/2581KJ szénhidrát: 66,9g	fehérje: 25,5g cukor: 0,4g	zsír/tejtelt 25,3g/1g só: 1,79g
58 Bölcsőde Uzsonna 2023	szalámis kenyér 1 RETEK, JÉGCSAP	Karottás kenyér 1.-Máslat	Sajtos kenyér 1.-Máslat UBORKA	virslikrém KENYÉR (teljeskiőrlésű)	CROISSANT										
	energia: 263Kcal/1102KJ szénhidrát: 27,8g 	fehérje: 8,5g cukor: 0,5g	zsír/tejtelt 8,5g/1g só: 0,58g	energia: 135Kcal/564KJ szénhidrát: 24,2g 	fehérje: 4,2g cukor: 1,9g	zsír/tejtelt 1,6g/1g só: 0,45g	energia: 208Kcal/876KJ szénhidrát: 22,5g 	fehérje: 8,2g cukor: 0,4g	zsír/tejtelt 5,6g/1g só: 0,82g	energia: 278Kcal/1164KJ szénhidrát: 22,0g 	fehérje: 6,4g cukor: 0,4g	zsír/tejtelt 17,5g/1g só: 0,90g	energia: 213Kcal/890KJ szénhidrát: 24,6g 	fehérje: 3,4g cukor: 11,6g	zsír/tejtelt 11,1g/11g só: 0,18g
	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
55 Bölcsöde Reggeli 2023	TEJ, PASZTOROZOTT (2,8 %) BRIÓS KICSI (50 G)	tea 1.-Másolat Tojáskrém paradicsom 1 KENYÉR (teljeskiörlésű)	Tejberizs 1.	tea 1.-Másolat halkrémes kenyér 1-Másolat	tej 1 kifli 1 SAJT, MEDVE (25G/DB)
	energia: 913Kcal/3921KJ szénhidrát: 120,9g fehérje: 23,6g cukor: 13,8g zsír/telített: 36,8g/7g só: 1,85g	energia: 229Kcal/960KJ szénhidrát: 29,1g fehérje: 9,9g cukor: 6,3g zsír/telített: 5,7g/1g só: 1,60g	energia: 296Kcal/1240KJ szénhidrát: 52,3g fehérje: 9,4g cukor: 15,0g zsír/telített: 6,2g/0g só: 0,33g	energia: 197Kcal/824KJ szénhidrát: 26,0g fehérje: 6,3g cukor: 6,3g zsír/telített: 3,2g/0g só: 0,70g	energia: 281Kcal/1175KJ szénhidrát: 38,4g fehérje: 12,5g cukor: 9,4g zsír/telített: 10,3g/2g só: 0,83g
56 Bölcsöde Tízórai 2023	Alma 1	joghurt epres 125gr	KORTE	ivólé 100%	Alma 1
	energia: 54Kcal/228KJ szénhidrát: 11,3g fehérje: 0,3g cukor: 12,7g zsír/telített: 0,6g/0g só: 0,01g	energia: 82Kcal/341KJ szénhidrát: 15,6g fehérje: 3,3g cukor: 11,3g zsír/telített: 0,5g/0g só: 0,13g	energia: 52Kcal/218KJ szénhidrát: 12,0g fehérje: 0,4g cukor: 7,8g zsír/telített: 0,3g/0g só: 0,01g	energia: 110Kcal/462KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 54Kcal/228KJ szénhidrát: 11,3g fehérje: 0,3g cukor: 12,7g zsír/telített: 0,6g/0g só: 0,01g
57 Bölcsöde Ebéd 2023	banános-epres almapüré 100% gyüm tart Bolognai spagetti 1.-Másolat	Kelkáposztafőzelék 1.-Másolat Vagdalt pogácsa sertéshúsból 1.- Másolat KENYÉR (POLGÁR)	Sült csirkemell 1.-Másolat Burgonyapüré 1.-Másolat CSEMEGE UBORKA	Meggy mártás 1.-Másolat kuszkus 0 Sertéshús leves 1.-Másolat	Gulyásleves, zöldséges 1.-Másolat Túrós derelye 1.
	energia: 872Kcal/3648KJ szénhidrát: 171,8g fehérje: 20,0g cukor: 89,0g zsír/telített: 13,0g/0g só: 1,12g	energia: 476Kcal/1993KJ szénhidrát: 47,3g fehérje: 19,0g cukor: 4,0g zsír/telített: 22,3g/0g só: 1,18g	energia: 309Kcal/1293KJ szénhidrát: 31,8g fehérje: 20,8g cukor: 0,0g zsír/telített: 9,7g/0g só: 0,50g	energia: 221Kcal/924KJ szénhidrát: 29,3g fehérje: 11,3g cukor: 19,7g zsír/telített: 6,3g/0g só: 0,75g	energia: 52Kcal/2100KJ szénhidrát: 66,8g fehérje: 18,2g cukor: 15,4g zsír/telített: 18,3g/1g só: 1,00g
58 Bölcsöde Uzsonna 2023	májkrémes kenyér 1-Másolat PAPRIKA ZÖLD	mogyorókrém 1 KENYÉR, FEHÉR VAJSZLÓI	KIFLI (54 G) joghurt epres 125gr	Sajtos kenyér 1-Másolat uborka 1	Banán 1
	energia: 133Kcal/554KJ szénhidrát: 22,8g fehérje: 4,4g cukor: 0,4g zsír/telített: 1,9g/1g só: 0,38g	energia: 308Kcal/1289KJ szénhidrát: 44,4g fehérje: 10,0g cukor: 0,7g zsír/telített: 8,8g/0g só: 1,24g	energia: 153Kcal/639KJ szénhidrát: 27,7g fehérje: 5,2g cukor: 12,2g zsír/telített: 1,9g/1g só: 0,35g	energia: 208Kcal/871KJ szénhidrát: 22,3g fehérje: 8,1g cukor: 0,4g zsír/telített: 5,6g/1g só: 0,82g	energia: 134Kcal/560KJ szénhidrát: 31,5g fehérje: 1,9g cukor: 0,0g zsír/telített: 0,3g/0g só: 0,08g
	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

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
59 Óvoda Tízórai 2023		tej 1 csokoládés gabonagolyó	Tejbedara 1.	tea 1. szalámis kenyér 1 UBORKA											
	energia: 0kCal/0kJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/tejtett 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 207kCal/864kJ szénhidrát: 9,6g	fehérje: 7,9g cukor: 9,5g	zsír/tejtett 4,3g/2g só: 0,34g	energia: 295kCal/1234kJ szénhidrát: 50,9g	fehérje: 10,1g cukor: 15,0g	zsír/tejtett 6,3g/0g só: 0,33g	energia: 305kCal/1274kJ szénhidrát: 37,7g	fehérje: 8,4g cukor: 11,4g	zsír/tejtett 8,5g/1g só: 0,55g	energia: 274kCal/1147kJ szénhidrát: 37,4g	fehérje: 8,9g cukor: 11,4g	zsír/tejtett 5,9g/1g só: 0,85g
60 Óvoda Ebéd 2023		Tartármártás 1. Párolt rizs 1. Tojásleves 1. pan. halrud	Tarhonyaleves 1. Tökfőzelék 1. sertéspörkölt 1. KENYÉR, FEHÉR VAJSZLÓI	Karfiolleves 1. Mustáros csirkemell 1. Tésztaköret 1. LEVESBETÉT-TÉSZTA; 8 TOJÁSOS											
	energia: 0kCal/0kJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/tejtett 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 398kCal/1655kJ szénhidrát: 52,6g	fehérje: 9,0g cukor: 0,5g	zsír/tejtett 26,5g/0g só: 0,62g	energia: 503kCal/2105kJ szénhidrát: 58,0g	fehérje: 23,6g cukor: 0,6g	zsír/tejtett 17,7g/0g só: 1,54g	energia: 488kCal/2032kJ szénhidrát: 56,6g	fehérje: 29,6g cukor: 0,7g	zsír/tejtett 12,9g/0g só: 1,30g	energia: 571kCal/2389kJ szénhidrát: 81,8g	fehérje: 22,7g cukor: 11,0g	zsír/tejtett 14,1g/0g só: 1,22g
61 Óvoda Uzsonna 2023		májkrémes kenyér 1 UBORKA	KENYER (teljeskiörésű) delma light margarin FELVÁGOTT, LÖNCSSZELET RETEK, JÉGCSAP	KIFLI (54 G) sajtmester dob sajt 140gr											
	energia: 0kCal/0kJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/tejtett 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 162kCal/677kJ szénhidrát: 27,8g	fehérje: 5,3g cukor: 0,5g	zsír/tejtett 2,4g/1g só: 0,49g	energia: 196kCal/821kJ szénhidrát: 28,8g	fehérje: 7,5g cukor: 0,6g	zsír/tejtett 4,8g/2g só: 0,87g	energia: 145kCal/608kJ szénhidrát: 24,4g	fehérje: 4,1g cukor: 1,9g	zsír/tejtett 2,8g/1g só: 0,46g	energia: 172kCal/721kJ szénhidrát: 31,1g	fehérje: 2,7g cukor: 14,8g	zsír/tejtett 3,6g/3g só: 0,09g
	energia: 0kCal/0kJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/tejtett 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0kCal/0kJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/tejtett 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0kCal/0kJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/tejtett 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0kCal/0kJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/tejtett 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0kCal/0kJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/tejtett 0,0g/0g só: 0,00g
	energia: 0kCal/0kJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/tejtett 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0kCal/0kJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/tejtett 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0kCal/0kJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/tejtett 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0kCal/0kJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/tejtett 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0kCal/0kJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/tejtett 0,0g/0g só: 0,00g

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
59 Óvoda Tízórai 2023	tejeskávé 1 BRIÓS KICSI (50 G)	tea 1. Tojáskrém RETEK, JÉGCSAP KENYÉR (POLGÁR)	KIFLI (54 G) kakaó 1	tea 1. májkrémes kenyér 1 retek 1	tea 1, kifli 1 SAJT, MEDVE (25G/DB)
	energia: 268Kcal/1122KJ szénhidrát: 36,5g fehérje: 9,4g cukor: 17,2g zsír/tejtelt: 9,2g/3g só: 0,58g	energia: 215Kcal/898KJ szénhidrát: 37,5g fehérje: 7,2g cukor: 11,3g zsír/tejtelt: 3,1g/0g só: 1,39g	energia: 353Kcal/1475KJ szénhidrát: 50,8g fehérje: 11,4g cukor: 16,8g zsír/tejtelt: 10,6g/1g só: 0,68g	energia: 203Kcal/850KJ szénhidrát: 37,8g fehérje: 5,2g cukor: 11,4g zsír/tejtelt: 2,3g/1g só: 0,51g	energia: 235Kcal/982KJ szénhidrát: 37,0g fehérje: 6,5g cukor: 10,9g zsír/tejtelt: 7,3g/0g só: 0,57g
60 Óvoda Ebéd 2023	Zöldsgéleves 1. Sárgaborsó főzelék 1. Grill virsli 1. KENYÉR (teljeskiörlésű)	Zöldborsóleves 1. Debreceni sertéskaraj 1 Petrezselymes burgonya 1. CSEMEGE UBORKA LEVESBETÉT-TÉSZTA, 8 TOJÁSOS	Tarhonyaleves 1. Bácskai rizseshús 1. Alma 1 céklacsikok	Tojásleves 1. Eszterházy sertéssült 1 Tésztaköret 1.	Gulyásleves, zöldséges 1. Aranygaluska 1. Vaniliasodó 1.
	energia: 579Kcal/2421KJ szénhidrát: 67,1g fehérje: 31,2g cukor: 1,8g zsír/tejtelt: 18,9g/1g só: 1,98g	energia: 502Kcal/2101KJ szénhidrát: 55,3g fehérje: 24,8g cukor: 0,7g zsír/tejtelt: 19,2g/0g só: 1,10g	energia: 534Kcal/2235KJ szénhidrát: 79,3g fehérje: 21,2g cukor: 13,1g zsír/tejtelt: 12,5g/0g só: 0,55g	energia: 563Kcal/2357KJ szénhidrát: 54,9g fehérje: 24,2g cukor: 3,5g zsír/tejtelt: 26,2g/0g só: 1,16g	energia: 648Kcal/2712KJ szénhidrát: 71,2g fehérje: 23,1g cukor: 25,9g zsír/tejtelt: 28,3g/0g só: 0,62g
61 Óvoda Uzsonna 2023	Sajtos kenyér 1 uborka 1	mogyorókrém 1 KENYÉR (teljeskiörlésű)	Párizsikrém 100 g KENYÉR (teljeskiörlésű) Pöréahagyma	BANAN	zabszelet 28gr ALMA
	energia: 238Kcal/997KJ szénhidrát: 27,8g fehérje: 9,1g cukor: 0,5g zsír/tejtelt: 6,0g/1g só: 0,91g	energia: 225Kcal/942KJ szénhidrát: 34,3g fehérje: 6,9g cukor: 0,6g zsír/tejtelt: 5,6g/1g só: 0,69g	energia: 181Kcal/757KJ szénhidrát: 22,3g fehérje: 5,5g cukor: 0,4g zsír/tejtelt: 6,9g/1g só: 0,74g	energia: 134Kcal/560KJ szénhidrát: 31,5g fehérje: 1,9g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,3g/0g só: 0,08g	energia: 148Kcal/619KJ szénhidrát: 28,1g fehérje: 1,2g cukor: 27,2g zsír/tejtelt: 2,7g/0g só: 0,03g
	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	tejskavé 1 KENYÉR (teljeskiőrlésű) Póréhagymával ízesített vajkészítmény	tea 1. margarinos kenyér főtt tojás 1	tej 1 csokoládés gabonagyógyó	tea 1. UBORKA KENYÉR (teljeskiőrlésű) delma light margarin FELVÁGOTT, ZALA	SAJT,FEL ZSIROS, SAJTKREM kakaó 1 KIFLI (54 G)
	energia: 283Kcal/1101KJ szénhidrát: 41,7g fehérje: 10,8g zsír/tejtelt: 5,1g/3g cukor: 14,9g só: 0,71g	energia: 283Kcal/1102KJ szénhidrát: 37,4g fehérje: 10,1g zsír/tejtelt: 6,7g/1g cukor: 11,4g só: 0,58g	energia: 207Kcal/864KJ szénhidrát: 9,6g fehérje: 7,9g zsír/tejtelt: 4,3g/2g cukor: 9,5g só: 0,34g	energia: 249Kcal/1044KJ szénhidrát: 37,8g fehérje: 8,2g zsír/tejtelt: 5,9g/1g cukor: 11,4g só: 0,95g	energia: 393Kcal/1645KJ szénhidrát: 51,6g fehérje: 13,6g zsír/tejtelt: 13,8g/3g cukor: 17,0g só: 0,92g
60 Óvoda Ebéd 2023	Csirkebecsinált leves 1. Káposztás kocka 1.	Paradicsomleves 1. Zöldbabfőzelék 1. sertéspörkölt 1. KENYÉR (teljeskiőrlésű) LEVESBETÉT-TÉSZTA, 8 TOJÁSOS	Gyümölcsleves 1. Burgonyapüré 1. Fokhagymás sertéssült 1. CÉKLA, ECETES, KONZERV	Párolt rizs 1. Fejtettbab leves 1. Csikóstokány 1	Zöldségleves 1. Rakott karfiol 1. KENYÉR (teljeskiőrlésű) LEVESBETÉT-TÉSZTA, 8 TOJÁSOS
	energia: 451Kcal/1887KJ szénhidrát: 60,1g fehérje: 21,8g zsír/tejtelt: 13,3g/0g cukor: 5,3g só: 0,91g	energia: 596Kcal/2484KJ szénhidrát: 66,2g fehérje: 26,6g zsír/tejtelt: 23,2g/1g cukor: 4,5g só: 1,80g	energia: 529Kcal/2213KJ szénhidrát: 62,0g fehérje: 21,4g zsír/tejtelt: 17,8g/0g cukor: 17,2g só: 1,56g	energia: 581Kcal/2433KJ szénhidrát: 69,8g fehérje: 22,6g zsír/tejtelt: 21,8g/0g cukor: 1,2g só: 2,01g	energia: 593Kcal/2480KJ szénhidrát: 60,4g fehérje: 22,7g zsír/tejtelt: 27,7g/1g cukor: 1,9g só: 1,09g
61 Óvoda Uzsonna 2023	szalámis kenyér 1 reték 1	Karottás kenyér 1	Sajtos kenyér 1 UBORKA	virslikrém KENYÉR (teljeskiőrlésű)	CROISSANT
	energia: 282Kcal/1096KJ szénhidrát: 27,6g fehérje: 8,4g zsír/tejtelt: 8,4g/1g cukor: 0,5g só: 0,56g	energia: 165Kcal/691KJ szénhidrát: 29,6g fehérje: 5,1g zsír/tejtelt: 2,0g/1g cukor: 2,0g só: 0,54g	energia: 240Kcal/1002KJ szénhidrát: 27,9g fehérje: 9,2g zsír/tejtelt: 6,0g/1g cukor: 0,5g só: 0,91g	energia: 308Kcal/1291KJ szénhidrát: 27,4g fehérje: 7,4g zsír/tejtelt: 17,9g/1g cukor: 0,5g só: 0,99g	energia: 213Kcal/890KJ szénhidrát: 24,6g fehérje: 3,4g zsír/tejtelt: 11,1g/11g cukor: 0,0g só: 0,18g
	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 BRIÓS KICSI (50 G)	tea 1. Tojáskrém paradicsom 1 KENYÉR (teljeskiörlésű)	Tejberizs 1.	tea 1. halkrém kenyér 1	tej 1 kifli 1 SAJT, MEDVE (25G/DB)
	energia: 248Kcal/1038KJ szénhidrát: 31,5g fehérje: 9,4g cukor: 12,2g zsír/tejtett: 9,2g/3g só: 0,58g	energia: 280Kcal/1170KJ szénhidrát: 39,5g fehérje: 10,8g cukor: 11,4g zsír/tejtett: 7,0g/1g só: 1,69g	energia: 298Kcal/1240KJ szénhidrát: 52,3g fehérje: 9,4g cukor: 15,0g zsír/tejtett: 6,2g/0g só: 0,33g	energia: 242Kcal/1014KJ szénhidrát: 36,2g fehérje: 7,1g cukor: 11,4g zsír/tejtett: 3,3g/0g só: 0,85g	energia: 281Kcal/1175KJ szénhidrát: 36,4g fehérje: 12,5g cukor: 9,4g zsír/tejtett: 10,3g/2g só: 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. Túrós derelye 1.
	energia: 580Kcal/2427KJ szénhidrát: 71,7g fehérje: 26,1g cukor: 13,8g zsír/tejtett: 19,4g/0g só: 1,50g	energia: 532Kcal/2227KJ szénhidrát: 57,9g fehérje: 24,3g cukor: 5,2g zsír/tejtett: 20,9g/0g só: 1,64g	energia: 452Kcal/1893KJ szénhidrát: 46,1g fehérje: 23,0g cukor: 0,7g zsír/tejtett: 17,1g/0g só: 1,84g	energia: 249Kcal/1041KJ szénhidrát: 30,9g fehérje: 13,7g cukor: 20,4g zsír/tejtett: 7,6g/0g só: 1,21g	energia: 618Kcal/2587KJ szénhidrát: 82,8g fehérje: 26,1g cukor: 15,4g zsír/tejtett: 20,4g/1g só: 1,03g
61 Óvoda Uzsonna 2023	májkrém 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/tejtett: 2,4g/1g só: 0,48g	energia: 333Kcal/1393KJ szénhidrát: 49,3g fehérje: 10,9g cukor: 0,8g zsír/tejtett: 8,9g/0g só: 1,37g	energia: 153Kcal/638KJ szénhidrát: 27,7g fehérje: 5,2g cukor: 12,2g zsír/tejtett: 1,9g/1g só: 0,35g	energia: 238Kcal/997KJ szénhidrát: 27,8g fehérje: 9,1g cukor: 0,5g zsír/tejtett: 6,0g/1g só: 0,91g	energia: 134Kcal/560KJ szénhidrát: 31,5g fehérje: 1,9g cukor: 0,0g zsír/tejtett: 0,3g/0g só: 0,08g
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtett: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtett: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtett: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtett: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtett: 0,0g/0g só: 0,00g
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtett: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtett: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtett: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtett: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtett: 0,0g/0g só: 0,00g

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
65 Felső napközi Tízórai 2023	tejeskávé 3 BRIÓS KICSI (50 G)	KENYÉR, FEHÉR VAJSZLOI tea 3. Tojáskrém RETEK, JÉGCSAP	kakaó 3 kifli 3	tea 3. májkrémes kenyér 3 reték 3	tea 3. zsemle 3 SAJT, MEDVE (25G/DB)
	energia: 372Kcal/1558KJ szénhidrát: 56,3g fehérje: 12,4g cukor: 36,9g zsír/eltett só: 10,7g/4g 0,71g	energia: 278Kcal/1162KJ szénhidrát: 41,2g fehérje: 11,8g cukor: 11,4g zsír/eltett só: 5,8g/0g 2,11g	energia: 373Kcal/1569KJ szénhidrát: 66,5g fehérje: 14,0g cukor: 39,1g zsír/eltett só: 6,4g/3g 0,95g	energia: 69Kcal/289KJ szénhidrát: 12,6g fehérje: 0,7g cukor: 10,9g zsír/eltett só: 0,2g/0g 0,11g	energia: 260Kcal/1088KJ szénhidrát: 41,8g fehérje: 7,8g cukor: 10,9g zsír/eltett só: 6,6g/0g 0,05g
66 Felső napközi Ebéd 2023	Zöldségleves 3. Sárgaborsó főzelék 3. Grill virsli 3. KENYÉR (teljeskiörlésű)	Zöldborsóleves 3. Petrezselymes burgonya 3. Debreceni sertéskaraj 3 CSEMEGE UBORKA LEVESBETÉT-TÉSZTA, 8 TOJÁSOS	Tarhonyaleves 3. Bácskai rizseshús 3. Alma 3 céklacsíkok	Tojasleves 3. Eszterházy sertéssült 3 Tésztaköret 3.	Gulyásleves, zöldséges 3. Aranygaluska 3. Vaníliásodó 3.
	energia: 828Kcal/3485KJ szénhidrát: 96,2g fehérje: 41,8g cukor: 2,4g zsír/eltett só: 28,3g/1g 2,64g	energia: 669Kcal/2799KJ szénhidrát: 69,4g fehérje: 32,6g cukor: 1,0g zsír/eltett só: 27,9g/0g 1,23g	energia: 754Kcal/3153KJ szénhidrát: 113,8g fehérje: 28,9g cukor: 23,6g zsír/eltett só: 17,1g/0g 1,05g	energia: 813Kcal/3401KJ szénhidrát: 73,3g fehérje: 35,5g cukor: 4,0g zsír/eltett só: 40,2g/0g 1,78g	energia: 948Kcal/3967KJ szénhidrát: 103,5g fehérje: 32,6g cukor: 35,3g zsír/eltett só: 42,1g/0g 1,05g
67 Felső napközi Uzsonna 2023	Sajtos kenyér 3 uborka 3	mogyorókrém 3 KENYÉR (teljeskiörlésű)	KENYÉR (teljeskiörlésű) Párizsikrém 100 g Póréhagyma	BANAN	zabszelet 28gr ALMA
	energia: 304Kcal/1275KJ szénhidrát: 33,5g fehérje: 11,5g cukor: 0,5g zsír/eltett só: 7,7g/1g 1,17g	energia: 415Kcal/1738KJ szénhidrát: 62,5g fehérje: 12,8g cukor: 1,0g zsír/eltett só: 10,6g/1g 1,35g	energia: 256Kcal/1072KJ szénhidrát: 33,3g fehérje: 7,9g cukor: 0,5g zsír/eltett só: 9,0g/1g 1,01g	energia: 178Kcal/748KJ szénhidrát: 42,0g fehérje: 2,6g cukor: 0,0g zsír/eltett só: 0,4g/0g 0,11g	energia: 135Kcal/565KJ szénhidrát: 26,3g fehérje: 1,0g cukor: 26,6g zsír/eltett só: 2,2g/0g 0,02g
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/eltett só: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/eltett só: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/eltett só: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/eltett só: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/eltett só: 0,0g/0g 0,00g
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/eltett só: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/eltett só: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/eltett só: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/eltett só: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/eltett só: 0,0g/0g 0,00g

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
65 Felső napközi Tízórai 2023	tej 3 KENYÉR (teljeskiőrlésű) Póréhagymával ízesített vajkészítmény	tea 3. margarinos kenyér főtt tojás 3	zsemle 1 FELVÁGOTT, ZALA kakaó 3	Foszlós kalács 3 tej 3	tejeskávé 3 KIFLI (54 G)
	energia: 321Kcal/1343KJ szénhidrát: 46,8g fehérje: 14,7g cukor: 14,7g zsír/telített só: 7,3g/4g 0,94g 	energia: 342Kcal/1431KJ szénhidrát: 42,8g fehérje: 11,1g cukor: 11,4g zsír/telített só: 6,9g/1g 0,82g 	energia: 449Kcal/1879KJ szénhidrát: 71,5g fehérje: 18,4g cukor: 39,1g zsír/telített só: 9,7g/3g 0,94g 	energia: 304Kcal/1278KJ szénhidrát: 47,1g fehérje: 14,6g cukor: 20,7g zsír/telített só: 5,9g/3g 1,01g 	energia: 354Kcal/1483KJ szénhidrát: 58,4g fehérje: 13,0g cukor: 35,9g zsír/telített só: 7,3g/4g 0,84g
66 Felső napközi Ebéd 2023	Csirkebecsinált leves 3. Káposztás kocka 3.	Paradicsomleves 3. Zöldbabfőzelék 3. sertéspörkölt 3. KENYÉR (teljeskiőrlésű) LEVESBETÉT-TÉSZTA, 8 TOJÁSOS	Gyümölcsleves 3. Fokhagymás sertéssült 3. Burgonyapüré 3. céklacsíkok	Fejtettbab leves 3. Csikóstokány 3 Párolt rizs 3.	Zöldségleves 3. Rakott karfiol 3. LEVESBETÉT-TÉSZTA, 8 TOJÁSOS KENYÉR (teljeskiőrlésű)
	energia: 644Kcal/2694KJ szénhidrát: 83,4g fehérje: 29,6g cukor: 8,3g zsír/telített só: 20,8g/0g 1,30g 	energia: 835Kcal/3493KJ szénhidrát: 88,8g fehérje: 35,0g cukor: 8,5g zsír/telített só: 35,4g/1g 2,86g 	energia: 697Kcal/2915KJ szénhidrát: 80,0g fehérje: 28,3g cukor: 23,0g zsír/telített só: 26,1g/0g 2,13g 	energia: 629Kcal/2617KJ szénhidrát: 96,1g fehérje: 31,5g cukor: 1,5g zsír/telített só: 33,1g/0g 3,02g 	energia: 850Kcal/3558KJ szénhidrát: 82,6g fehérje: 31,0g cukor: 2,4g zsír/telített só: 42,4g/1g 1,44g
67 Felső napközi Uzsonna 2023	szalámis kenyér 3 reték 3	Karottás kenyér 3	Sajtos kenyér 3 UBORKA	virslikrém KENYÉR (teljeskiőrlésű)	CROISSANT
	energia: 335Kcal/1403KJ szénhidrát: 33,3g fehérje: 10,6g cukor: 0,5g zsír/telített só: 11,0g/1g 0,72g 	energia: 215Kcal/899KJ szénhidrát: 33,7g fehérje: 5,0g cukor: 2,1g zsír/telített só: 0,6g/0g 1,11g 	energia: 304Kcal/1278KJ szénhidrát: 33,5g fehérje: 11,5g cukor: 0,5g zsír/telített só: 7,7g/1g 1,17g 	energia: 339Kcal/1417KJ szénhidrát: 32,8g fehérje: 8,3g cukor: 0,5g zsír/telített só: 18,2g/1g 1,07g 	energia: 213Kcal/890KJ szénhidrát: 24,6g fehérje: 3,4g cukor: 11,6g zsír/telített só: 11,1g/1g 0,18g
	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