

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
55 Bölcsőde Reggeli 2023	kakaó 1 KIFLI (54 G)	tea 1.-Másolat Tojáskrém paradicsom 1 KENYÉR (teljeskiőrlésű)	Tejberizs 1.	tea 1.-Másolat halkrémes kenyér 1-Másolat	
	energia: 353Kcal/1475KJ szénhidrát: 50,8g fehérje: 11,4g cukor: 16,8g zsír/telített só: 10,6g/1g 0,68g	energia: 226Kcal/960KJ szénhidrát: 29,1g fehérje: 9,9g cukor: 6,3g zsír/telített só: 6,7g/1g 1,60g	energia: 298Kcal/1240KJ szénhidrát: 52,3g fehérje: 9,4g cukor: 15,0g zsír/telített só: 6,2g/0g 0,33g	energia: 187Kcal/824KJ szénhidrát: 26,0g fehérje: 6,3g cukor: 8,3g zsír/telített só: 3,2g/0g 0,70g	energia: 211Kcal/884KJ szénhidrát: 35,4g fehérje: 10,0g cukor: 9,4g zsír/telített só: 4,0g/2g 0,82g
56 Bölcsőde Tízórai 2023	Alma 1	joghurt epres 125gr	KORTE	ivólé 100%	
	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: 110Kcal/462KJ 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.-Másolat	Burgonyafőzelék 1.-Másolat Vagdalt pogácsa sertéshúsból 1.- Másolat KENYÉR (POLGÁR)	Sült csirkemell 1.-Másolat Rizi bizi 1. CSEMEGE UBORKA	Meggymártás 1.-Másolat kuszkusuz 0 Sertéshús leves 1.-Másolat	
	energia: 872Kcal/3648KJ szénhidrát: 171,8g fehérje: 20,0g cukor: 89,0g zsír/telített só: 13,0g/0g 1,12g	energia: 512Kcal/2141KJ szénhidrát: 59,4g fehérje: 18,4g cukor: 0,3g zsír/telített só: 20,5g/0g 1,11g	energia: 312Kcal/1307KJ szénhidrát: 37,9g fehérje: 20,8g cukor: 0,0g zsír/telített só: 9,5g/0g 0,53g	energia: 221Kcal/924KJ szénhidrát: 29,3g fehérje: 11,3g cukor: 19,7g zsír/telített só: 6,3g/0g 0,75g	energia: 502Kcal/2100KJ szénhidrát: 66,8g fehérje: 18,2g cukor: 15,4g zsír/telített só: 18,3g/1g 1,00g
58 Bölcsőde Uzsonna 2023	májkrémes kenyér 1-Másolat RETEK, JÉGCSAP	mogyorókrém 1 KENYÉR, FEHÉR VAJSZLÓI	KIFLI (54 G) joghurt epres 125gr	Sajtos kenyér 1-Másolat uborka 1	
	energia: 131Kcal/548KJ szénhidrát: 22,5g fehérje: 4,4g cukor: 0,4g zsír/telített só: 1,9g/1g 0,43g	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.

2024.05.24. 9:37:19

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

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
55 Bölcsöde Reggeli 2023	tejeskávé 1 Vajas kenyér 1-Másolat	tea 1. Tojáskrém RETEK, JÉGCSAP KENYÉR, FEHÉR VAJSZLÓI	KALACS (FOSZLOS) kakaó 1	tea 1. májkrémes kenyér 1-Másolat retek 1	tea 1. kifli 1 SAJT, MEDVE (25G/DB)
	energia: 208Kcal/1122KJ szénhidrát: 36,4g fehérje: 9,8g cukor: 14,8g zsír/tejtelt: 8,4g/3g só: 0,61g	energia: 187Kcal/783KJ szénhidrát: 30,8g fehérje: 7,0g cukor: 11,2g zsír/tejtelt: 3,0g/0g só: 1,22g	energia: 325Kcal/1359KJ szénhidrát: 48,6g fehérje: 11,2g cukor: 19,4g zsír/tejtelt: 8,7g/0g só: 0,64g	energia: 171Kcal/717KJ szénhidrát: 32,3g fehérje: 4,2g cukor: 11,3g zsír/tejtelt: 1,9g/1g só: 0,41g	energia: 173Kcal/724KJ szénhidrát: 24,0g 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 fehérje: 0,1g cukor: 6,3g zsír/tejtelt: 0,3g/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: 42Kcal/174KJ szénhidrát: 9,0g fehérje: 0,8g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,5g/0g só: 0,01g	energia: 20Kcal/84KJ szénhidrát: 4,0g fehérje: 0,6g cukor: 2,6g zsír/tejtelt: 0,1g/0g só: 0,16g	energia: 27Kcal/113KJ szénhidrát: 5,9g 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	ivólé 100% Mustáros csirkemell 1.-Másolat Tésztaköret 1.	Gulyásleves, zöldséges 1. Aranygaluska 1. Vaníliásodó 1.
	energia: 378Kcal/1575KJ szénhidrát: 34,6g fehérje: 23,0g cukor: 0,4g zsír/tejtelt: 15,4g/1g só: 2,37g	energia: 531Kcal/2222KJ szénhidrát: 60,3g fehérje: 19,0g cukor: 0,4g zsír/tejtelt: 21,5g/1g só: 0,88g	energia: 328Kcal/1363KJ szénhidrát: 32,0g fehérje: 18,0g cukor: 14,8g zsír/tejtelt: 14,6g/0g só: 1,21g	energia: 488Kcal/2035KJ szénhidrát: 45,2g fehérje: 24,7g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 8,1g/0g só: 1,04g	energia: 648Kcal/2712KJ szénhidrát: 71,2g fehérje: 23,1g cukor: 25,9g zsír/tejtelt: 28,3g/0g só: 0,62g
58 Bölcsöde Uzsonna 2023	Sajtos kenyér 1 uborka 1	lekváros kenyér 1-Másolat	Párizsikrém 100 g KENYÉR (teljeskiőrlésű) PARADICSOM	BANAN	zabszelet 28gr
	energia: 238Kcal/997KJ szénhidrát: 27,8g fehérje: 9,1g cukor: 0,5g zsír/tejtelt: 6,0g/1g só: 0,91g	energia: 67Kcal/282KJ szénhidrát: 12,3g fehérje: 1,6g cukor: 3,3g zsír/tejtelt: 0,6g/0g só: 0,14g	energia: 233Kcal/976KJ szénhidrát: 34,2g fehérje: 7,3g cukor: 0,5g zsír/tejtelt: 6,3g/1g só: 0,82g	energia: 194Kcal/809KJ szénhidrát: 31,5g fehérje: 1,9g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,3g/0g só: 0,08g	energia: 280Kcal/1090KJ szénhidrát: 36,6g fehérje: 4,1g cukor: 12,0g zsír/tejtelt: 10,2g/0g só: 0,05g
	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	tejeskávé 1 KUGLÓF	májkrémes kenyér 1 PAPRIKA ZÖLD tea 1.	Tejbedara 1.	POGACSA (50gr)Vajszlói TEJ, PASZTÖRÖZÖTT (2,8 %)											
	energia: 241KCal/1007KJ szénhidrát: 37,2g 	fehérje: 9,1g cukor: 18,2g	zsír/tejtett 5,8g/3g só: 0,58g	energia: 206KCal/869KJ szénhidrát: 38,2g 	fehérje: 5,4g cukor: 11,4g	zsír/tejtett 2,4g/1g só: 0,48g	energia: 295KCal/1234KJ szénhidrát: 50,9g 	fehérje: 10,1g cukor: 15,0g	zsír/tejtett 6,3g/0g só: 0,33g	energia: 518KCal/2168KJ szénhidrát: 49,7g 	fehérje: 13,4g cukor: 1,8g	zsír/tejtett 30,3g/10g só: 1,97g	energia: 0KCal/0KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/tejtett 0,0g/0g só: 0,00g
56 Bölcsöde Tízórai 2023	joghurt 1	Alma 1	joghurt 1	MEGGY, BEFOTT											
	energia: 260KCal/1084KJ szénhidrát: 9,2g 	fehérje: 6,8g cukor: 0,0g	zsír/tejtett 7,2g/0g só: 0,00g	energia: 27KCal/114KJ szénhidrát: 5,7g 	fehérje: 0,1g cukor: 6,3g	zsír/tejtett 0,3g/0g só: 0,01g	energia: 130KCal/544KJ szénhidrát: 4,6g 	fehérje: 3,4g cukor: 0,0g	zsír/tejtett 3,6g/0g só: 0,00g	energia: 45KCal/189KJ szénhidrát: 10,4g	fehérje: 0,3g cukor: 10,4g	zsír/tejtett 0,5g/0g só: 0,00g	energia: 0KCal/0KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/tejtett 0,0g/0g só: 0,00g
57 Bölcsöde Ebéd 2023	CSEMEGE UBORKA Tarhonyás hús sertésből 1.	Burgonyafőzelék 1.-Másolat Vagdalt pogácsa sertésből 1.- Másolat KENYÉR (teljeskiőrlésű)	Zöldborsófőzelék 1.-Másolat Brassói aprópecsenye 1. KENYÉR (teljeskiőrlésű)	Finomfőzelék 1.-Másolat Sült csirkemell 1.-Másolat KENYÉR (teljeskiőrlésű)											
	energia: 472KCal/1973KJ szénhidrát: 46,7g 	fehérje: 20,0g cukor: 0,0g	zsír/tejtett 22,5g/0g só: 0,23g	energia: 531KCal/2220KJ szénhidrát: 80,3g 	fehérje: 19,0g cukor: 0,4g	zsír/tejtett 21,5g/1g só: 0,88g	energia: 500KCal/2092KJ szénhidrát: 44,2g 	fehérje: 23,4g cukor: 0,4g	zsír/tejtett 28,2g/1g só: 1,00g	energia: 366KCal/1531KJ szénhidrát: 42,0g 	fehérje: 25,6g cukor: 2,4g	zsír/tejtett 10,8g/1g só: 1,02g	energia: 0KCal/0KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/tejtett 0,0g/0g só: 0,00g
58 Bölcsöde Uzsonna 2023	szalámis kenyér 1 UBORKA	mogyorókrém 1	Gyümölcsös túrókrém KENYÉR (teljeskiőrlésű)	Balaton szelet tej 30g Alma 1											
	energia: 263KCal/1099KJ szénhidrát: 27,7g 	fehérje: 8,4g cukor: 0,5g	zsír/tejtett 8,5g/1g só: 0,54g	energia: 208KCal/869KJ szénhidrát: 28,5g 	fehérje: 2,0g cukor: 25,8g	zsír/tejtett 9,1g/0g só: 0,08g	energia: 215KCal/898KJ szénhidrát: 36,1g 	fehérje: 7,3g cukor: 8,1g	zsír/tejtett 2,8g/1g só: 0,45g	energia: 208KCal/869KJ szénhidrát: 28,5g	fehérje: 2,0g cukor: 25,8g	zsír/tejtett 9,1g/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: 208KCal/869KJ szénhidrát: 28,5g	fehérje: 2,0g cukor: 25,8g	zsír/tejtett 9,1g/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

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
55 Bölcsőde Reggeli 2023	TEJ, PASZTOROZOTT (2,8 %) Liga margarin PAPRIKA ZÖLD KENYÉR (teljeskiőrlésű)	tea 1. halkrémes kenyér 1	TEJ, PASZTOROZOTT (2,8 %) csokoládés gabonagyógyó	tea 1. hot-dog 1	kakaó 1 kifli 1 SAJT, MEDVE (25G/DB)
	energia: 241KCa/1008KJ szénhidrát: 32,6g fehérje: 10,8g cukor: 0,4g zsír/telített só: 7,8g/1g 0,59g	energia: 242KCa/1014KJ szénhidrát: 36,2g fehérje: 7,1g cukor: 11,4g zsír/telített só: 3,3g/0g 0,85g	energia: 231KCa/959KJ szénhidrát: 10,4g fehérje: 8,7g cukor: 0,1g zsír/telített só: 7,3g/0g 0,30g	energia: 483KCa/2019KJ szénhidrát: 71,9g fehérje: 20,9g cukor: 13,6g zsír/telített só: 10,8g/4g 3,05g	energia: 403KCa/1687KJ szénhidrát: 53,5g fehérje: 13,9g cukor: 15,0g zsír/telített só: 15,0g/0g 0,79g
56 Bölcsőde Tízórai 2023	Alma 1	JOGHURT	KARALABE	Alma 1	ivolé 100%
	energia: 54KCa/228KJ szénhidrát: 11,3g fehérje: 0,3g cukor: 12,7g zsír/telített só: 0,6g/0g 0,01g	energia: 58KCa/235KJ szénhidrát: 4,6g fehérje: 3,4g cukor: 0,0g zsír/telített só: 3,6g/0g 0,30g	energia: 39KCa/164KJ szénhidrát: 6,9g fehérje: 2,1g cukor: 6,0g zsír/telített só: 0,2g/0g 0,13g	energia: 54KCa/228KJ szénhidrát: 11,3g fehérje: 0,3g cukor: 12,7g zsír/telített só: 0,6g/0g 0,01g	energia: 110KCa/462KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só: 0,0g/0g 0,00g
57 Bölcsőde Ebéd 2023	Burgonyafőzelék 1.-Másolat SÁRGABARACK Grill csirkemell 1.-Másolat	Paradicsomos káposztafőzelék 1. Csemege sertés sült 1 KENYÉR (teljeskiőrlésű)	Grill csirkecomb 1. Párolt mexikói vegyeszöldség 1. párolt bulgur	ivolé 100% Rakott burgonya 1. Sárgarépás káposztasaláta 1. Alma 1	Gulyásleves, zöldséges 1. Lekváros bukta 1. Alma 1
	energia: 272KCa/1139KJ szénhidrát: 36,0g fehérje: 20,0g cukor: 0,0g zsír/telített só: 3,6g/0g 0,46g	energia: 369KCa/1543KJ szénhidrát: 45,6g fehérje: 18,8g cukor: 7,1g zsír/telített só: 11,0g/1g 1,08g	energia: 263KCa/1101KJ szénhidrát: 5,6g fehérje: 15,5g cukor: 0,0g zsír/telített só: 19,7g/0g 1,54g	energia: 550KCa/2301KJ szénhidrát: 56,8g fehérje: 13,0g cukor: 18,3g zsír/telített só: 14,7g/0g 1,34g	energia: 444KCa/1858KJ szénhidrát: 61,7g fehérje: 16,8g cukor: 22,9g zsír/telített só: 12,3g/0g 0,52g
58 Bölcsőde Uzsonna 2023	szalámis kenyér 1 paradicsom 1	Sajtos kenyér 1 uborka 1	sonka felv marg kenyér 1 PAPRIKA ZÖLD	lekváros kenyér 1	Banán 1
	energia: 294KCa/1103KJ szénhidrát: 28,0g fehérje: 8,3g cukor: 0,5g zsír/telített só: 8,5g/1g 0,54g	energia: 238KCa/997KJ szénhidrát: 27,8g fehérje: 9,1g cukor: 0,5g zsír/telített só: 6,0g/1g 0,91g	energia: 191KCa/799KJ szénhidrát: 22,4g fehérje: 8,3g cukor: 0,4g zsír/telített só: 3,1g/1g 1,10g	energia: 204KCa/854KJ szénhidrát: 37,4g fehérje: 4,9g cukor: 9,4g zsír/telített só: 1,7g/1g 0,43g	energia: 134KCa/560KJ szénhidrát: 31,5g fehérje: 1,9g cukor: 0,0g zsír/telített só: 0,3g/0g 0,08g
	energia: 0KCa/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0KCa/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0KCa/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0KCa/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0KCa/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	kakaó 1 KIFLI (54 G)	tea 1. Tojáskrém paradicsom 1 KENYÉR (teljeskiörlésű)	Tejberizs 1.	tea 1. halkrémes kenyér 1	
	energia: 353Kcal/1475KJ szénhidrát: 50,8g fehérje: 11,4g cukor: 16,8g zsírtelített só: 10,6g/1g 0,68g 	energia: 280Kcal/1170KJ szénhidrát: 39,5g fehérje: 10,8g cukor: 11,4g zsírtelített só: 7,0g/1g 1,69g 	energia: 296Kcal/1240KJ szénhidrát: 52,3g fehérje: 9,4g cukor: 15,0g zsírtelített só: 6,2g/0g 0,33g 	energia: 242Kcal/1014KJ szénhidrát: 36,2g fehérje: 7,1g cukor: 11,4g zsírtelített só: 3,3g/0g 0,85g 	energia: 274Kcal/1147KJ szénhidrát: 37,4g fehérje: 8,9g cukor: 11,4g zsírtelített só: 5,9g/1g 0,85g
60 Óvoda Ebéd 2023	Daragaluska leves 1. Bolognai spagetti 1.	Zellerkrémleves 1. Burgonyafőzelék 1. Vagdalt pogácsa sertéshúsból 1. KENYÉR, FEHÉR VAJSZLÓI	Karfiolleves 1. Sült csirkemell 1. Rizi bizi 1.	Sertéshús leves 1. Meggymártás 1. kuszkus	
	energia: 526Kcal/2198KJ szénhidrát: 60,4g fehérje: 25,8g cukor: 1,1g zsírtelített só: 18,8g/0g 1,49g 	energia: 571Kcal/2390KJ szénhidrát: 70,8g fehérje: 23,4g cukor: 1,1g zsírtelített só: 19,1g/0g 1,57g 	energia: 380Kcal/1589KJ szénhidrát: 41,9g fehérje: 24,0g cukor: 0,7g zsírtelített só: 13,6g/0g 0,79g 	energia: 249Kcal/1041KJ szénhidrát: 30,9g fehérje: 13,7g cukor: 20,4g zsírtelített só: 7,6g/0g 1,21g 	energia: 618Kcal/2587KJ szénhidrát: 82,8g fehérje: 26,1g cukor: 15,4g zsírtelített só: 20,4g/1g 1,03g
61 Óvoda Uzsonna 2023	májkrémes kenyér 1 RETEK, JÉGCSAP	mogyorókrém 1 KENYÉR, FEHÉR VAJSZLÓI	joghurt epres 125gr KIFLI (54 G)	Sajtós kenyér 1 uborka 1	
	energia: 183Kcal/768KJ szénhidrát: 28,0g fehérje: 5,4g cukor: 0,5g zsírtelített só: 2,4g/1g 0,52g 	energia: 333Kcal/1393KJ szénhidrát: 49,3g fehérje: 10,8g cukor: 0,8g zsírtelített só: 8,9g/0g 1,37g 	energia: 153Kcal/639KJ szénhidrát: 27,7g fehérje: 5,2g cukor: 12,2g zsírtelített só: 1,9g/1g 0,35g 	energia: 238Kcal/997KJ szénhidrát: 27,8g fehérje: 9,1g cukor: 0,5g zsírtelített só: 6,0g/1g 0,91g 	energia: 134Kcal/560KJ szénhidrát: 31,5g fehérje: 1,9g cukor: 0,0g zsírtelített só: 0,3g/0g 0,08g
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsírtelített só: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsírtelített só: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsírtelített só: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsírtelített só: 0,0g/0g 0,00g	
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsírtelített só: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsírtelített só: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsírtelített só: 0,0g/0g 0,00g	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsírtelített só: 0,0g/0g 0,00g	

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
59 Óvoda Tízórai 2023	tejeskávé 1 Vajás kenyér 1	tea 1, Tojáskrém RETEK, JÉGCSAP KENYÉR (POLGÁR)	KALACS (FOSZLOS) kakaó 1	tea 1, májkrémes kenyér 1 rettek 1	tea 1, kifli 1 SAJT, MEDVE (25G/DB)
	energia: 338Kcal/1413KJ szénhidrát: 42,0g fehérje: 10,7g cukor: 14,9g zsír/tejtett: 12,7g/3g só: 0,70g	energia: 219Kcal/898KJ szénhidrát: 37,5g fehérje: 7,2g cukor: 11,3g zsír/tejtett: 3,1g/0g só: 1,39g	energia: 353Kcal/1479KJ szénhidrát: 54,1g fehérje: 12,1g cukor: 20,5g zsír/tejtett: 8,9g/0g só: 0,75g	energia: 203Kcal/850KJ szénhidrát: 37,8g fehérje: 5,2g cukor: 11,4g zsír/tejtett: 2,3g/1g só: 0,51g	energia: 235Kcal/982KJ szénhidrát: 37,0g fehérje: 6,5g cukor: 10,9g zsír/tejtett: 7,3g/0g só: 0,57g
60 Óvoda Ebéd 2023	Zöldsegleves 1. Sárgaborsó főzelék 1. Grill virsli 1. KENYÉR (teljeskiőrlésű)	Zöldborsóleves 1. Fokhagymás sertéssült 1. Petrezselymes burgonya 1. CSEMEGE UBORKA LEVESBETÉT-TÉSZTA, 8 TOJÁSOS	Karalábelevés 1. Bácskai rizseshús 1. céklacsíkok	Tojásleves 1. Mustáros csirkemell 1. Tésztaköret 1.	Gulyásleves, zöldséges 1. Aranygaluska 1. Vaníliásodó 1.
	energia: 579Kcal/2421KJ szénhidrát: 67,1g fehérje: 31,2g cukor: 1,8g zsír/tejtett: 18,9g/1g só: 1,86g	energia: 501Kcal/2097KJ szénhidrát: 55,9g fehérje: 23,3g cukor: 0,7g zsír/tejtett: 19,5g/0g só: 1,62g	energia: 457Kcal/1913KJ szénhidrát: 56,9g fehérje: 19,2g cukor: 3,2g zsír/tejtett: 15,5g/0g só: 0,66g	energia: 473Kcal/1980KJ szénhidrát: 48,5g fehérje: 30,3g cukor: 0,0g zsír/tejtett: 14,7g/0g só: 1,23g	energia: 648Kcal/2712KJ szénhidrát: 71,2g fehérje: 23,1g cukor: 25,9g zsír/tejtett: 28,3g/0g só: 0,62g
61 Óvoda Uzsonna 2023	Sajtos kenyér 1 uborka 1	lekváros kenyér 1	Párizsikrém 100 g KENYÉR (teljeskiőrlésű) PARADICSOM	BANÁN	zabszelet 28gr ALMA
	energia: 238Kcal/997KJ szénhidrát: 27,9g fehérje: 9,1g cukor: 0,5g zsír/tejtett: 6,0g/1g só: 0,91g	energia: 204Kcal/854KJ szénhidrát: 37,4g fehérje: 4,9g cukor: 9,4g zsír/tejtett: 1,7g/1g só: 0,43g	energia: 188Kcal/788KJ szénhidrát: 23,5g fehérje: 5,8g cukor: 0,4g zsír/tejtett: 7,0g/1g só: 0,75g	energia: 134Kcal/560KJ szénhidrát: 31,5g fehérje: 1,9g cukor: 0,0g zsír/tejtett: 0,3g/0g só: 0,08g	energia: 148Kcal/619KJ szénhidrát: 28,1g fehérje: 1,2g cukor: 27,2g zsír/tejtett: 2,7g/0g só: 0,03g
	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 KUGLÓF	májkremes kenyér 1 tea 1. RETEK, JÉGCSAP	Tejbedara 1.	tej 1 POGÁCSA (50gr)Vajszlói	
	energia: 274KCal/1146KJ szénhidrát: 42,9g fehérje: 9,9g cukor: 19,1g zsír/tejtett só: 6,4g/3g 0,66g	energia: 205KCal/859KJ szénhidrát: 38,0g fehérje: 5,4g cukor: 11,4g zsír/tejtett só: 2,4g/1g 0,52g	energia: 295KCal/1234KJ szénhidrát: 50,9g fehérje: 10,1g cukor: 15,0g zsír/tejtett só: 6,3g/0g 0,33g	energia: 494KCal/2066KJ szénhidrát: 48,8g fehérje: 12,6g cukor: 11,2g zsír/tejtett só: 27,3g/12g 2,00g	energia: 0KCal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtett só: 0,0g/0g 0,00g
60 Óvoda Ebéd 2023	Sárgaborsó leves 1. Tarhonyás hús sertésből 1. Alma 1	Majonézes burgonyasaláta 1. Vagdalt pogácsa sertésből 1. LEVESBETÉT-TÉSZTA, 8 TOJÁSOS Rizsleves 1.	Reszelttészta leves 1. Zöldborsófőzelék 1. Brassói aprópecsenye 1. KENYÉR (teljeskiőrlésű)	Rántott leves 1. Sült csirkemell 1. Kukoricás rizs 1. Levesgyöngy	
	energia: 474KCal/1986KJ szénhidrát: 76,3g fehérje: 27,2g cukor: 12,7g zsír/tejtett só: 27,5g/0g 0,45g	energia: 493KCal/2062KJ szénhidrát: 53,6g fehérje: 19,8g cukor: 4,3g zsír/tejtett só: 26,5g/0g 1,34g	energia: 678KCal/2835KJ szénhidrát: 65,8g fehérje: 31,0g cukor: 1,4g zsír/tejtett só: 36,8g/1g 1,34g	energia: 431KCal/1801KJ szénhidrát: 46,2g fehérje: 24,3g cukor: 0,1g zsír/tejtett só: 15,7g/0g 1,03g	energia: 0KCal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtett só: 0,0g/0g 0,00g
61 Óvoda Uzsonna 2023	szalámis kenyér 1 LILAHAGYMA	mogyorókrém 1	Gyümölcsös túrókrém KENYÉR (teljeskiőrlésű)	Alma 1 Balaton szelet tej 30g	
	energia: 206KCal/862KJ szénhidrát: 27,4g fehérje: 8,2g cukor: 0,5g zsír/tejtett só: 8,4g/1g 0,54g	energia: 208KCal/872KJ szénhidrát: 25,1g fehérje: 6,2g cukor: 0,4g zsír/tejtett só: 8,4g/0g 0,69g	energia: 218KCal/909KJ szénhidrát: 36,1g fehérje: 7,3g cukor: 8,1g zsír/tejtett só: 2,8g/1g 0,45g	energia: 208KCal/869KJ szénhidrát: 28,5g fehérje: 2,0g cukor: 25,8g zsír/tejtett só: 9,1g/0g 0,08g	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	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	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
59 Óvoda Tízórai 2023	tej 1 Liga margarin PAPRIKA ZÖLD KENYÉR (teljeskiőrlésű)	tea 1. halkrémes kenyér 1	tej 1 csokoládés gabonagolyó	tea 1. hot-dog 1	kakaó 1 kifli 1 SAJT, MEDVE (25G/DB)
	energia: 217Kcal/908KJ szénhidrát: 31,8g fehérje: 10,0g cukor: 9,8g zsír/tejtett: 4,8g/3g só: 0,62g	energia: 242Kcal/1014KJ szénhidrát: 36,2g fehérje: 7,1g cukor: 11,4g zsír/tejtett: 3,3g/0g só: 0,85g	energia: 207Kcal/864KJ szénhidrát: 9,6g fehérje: 7,0g cukor: 9,5g zsír/tejtett: 4,3g/2g só: 0,34g	energia: 483Kcal/2019KJ szénhidrát: 71,9g fehérje: 20,9g cukor: 13,6g zsír/tejtett: 10,8g/4g só: 3,05g	energia: 403Kcal/1687KJ szénhidrát: 53,5g fehérje: 13,9g cukor: 15,0g zsír/tejtett: 15,0g/0g só: 0,79g
60 Óvoda Ebéd 2023	Csirkebecsinált leves 1. Burgonyás tészta 1. Uborkasaláta 1.	Zöldségleves 1. Paradicsomos káposztafőzelék 1. Csemege sertés sült 1 KENYÉR (teljeskiőrlésű)	Zöldborsóleves 1. Grill csirkecomb 1. Párolt rizs 1. Párolt mexikói vegyeszöldség 1.	Gyümölcsleves 1. Rakott zöldbab 1.	Frankfurti leves 1. Lekváros bukta 1. Alma 1
	energia: 598Kcal/2512KJ szénhidrát: 69,4g fehérje: 22,5g cukor: 5,6g zsír/tejtett: 14,4g/0g só: 1,15g	energia: 447Kcal/1873KJ szénhidrát: 53,3g fehérje: 20,9g cukor: 8,5g zsír/tejtett: 15,5g/1g só: 1,37g	energia: 461Kcal/1927KJ szénhidrát: 57,5g fehérje: 22,8g cukor: 0,7g zsír/tejtett: 15,7g/0g só: 1,61g	energia: 456Kcal/1910KJ szénhidrát: 44,5g fehérje: 15,8g cukor: 17,2g zsír/tejtett: 23,4g/0g só: 1,26g	energia: 446Kcal/1867KJ szénhidrát: 60,3g fehérje: 13,1g cukor: 23,7g zsír/tejtett: 15,1g/0g só: 1,07g
61 Óvoda Uzsonna 2023	szalámis kenyér 1 paradicsom 1	Sajtos kenyér 1 uborka 1	sonka felv marg kenyér 1 PAPRIKA ZÖLD	lekváros kenyér 1	Banán 1
	energia: 264Kcal/1103KJ szénhidrát: 28,0g fehérje: 8,3g cukor: 0,5g zsír/tejtett: 9,5g/1g só: 0,54g	energia: 238Kcal/997KJ szénhidrát: 27,8g fehérje: 9,1g cukor: 0,5g zsír/tejtett: 6,0g/1g só: 0,91g	energia: 191Kcal/799KJ szénhidrát: 22,4g fehérje: 8,3g cukor: 0,4g zsír/tejtett: 3,1g/1g só: 1,10g	energia: 204Kcal/854KJ szénhidrát: 37,4g fehérje: 4,9g cukor: 9,4g zsír/tejtett: 1,7g/1g só: 0,43g	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	kakaó 3 KIFLI (54 G)	tea 3. Tojáskrém paradicsom 3 KENYÉR (teljeskiörlesű)	tej 3 KUGLÓF	tej 3 halkrém kenyér 3	tea 3. melegszendvics 3
	energia: 392Kcal/1636KJ szénhidrát: 64,3g fehérje: 13,9g cukor: 40,9g zsír/telített: 8,2g/4g só: 0,84g	energia: 313Kcal/1311KJ szénhidrát: 45,5g fehérje: 11,9g cukor: 11,4g zsír/telített: 7,4g/1g só: 1,77g	energia: 331Kcal/1384KJ szénhidrát: 48,3g fehérje: 13,7g cukor: 19,7g zsír/telített: 8,6g/5g só: 0,86g	energia: 140Kcal/585KJ szénhidrát: 15,0g fehérje: 9,3g cukor: 14,1g zsír/telített: 4,6g/3g só: 0,42g	energia: 312Kcal/1304KJ szénhidrát: 42,9g fehérje: 10,1g cukor: 11,4g zsír/telített: 6,6g/1g só: 0,96g
66 Felső napközi Ebéd 2023	Daragaluska leves 3. Bolognai spagetti 3.	Zellerkrémleves 3. Burgonyafőzelék 3. Vagdalt pogácsa sertéshúsból 3. KENYÉR, FEHÉR VAJSZLÓI	Kartofolleves 3. Sült csirkemell 3. Rizi bizi 3. CSEMEGE UBORKA	Sertéshús leves 2. Meggymártás 3. pir dara	Babgulyás, zöldséges 3. Túrós derelye 3.
	energia: 765Kcal/3201KJ szénhidrát: 84,3g fehérje: 37,4g cukor: 1,5g zsír/telített: 29,3g/0g só: 2,48g	energia: 855Kcal/3579KJ szénhidrát: 104,3g fehérje: 33,8g cukor: 1,7g zsír/telített: 30,3g/0g só: 2,60g	energia: 815Kcal/2671KJ szénhidrát: 67,6g fehérje: 36,5g cukor: 1,0g zsír/telített: 23,2g/0g só: 1,39g	energia: 623Kcal/2606KJ szénhidrát: 87,2g fehérje: 22,2g cukor: 29,3g zsír/telített: 19,6g/0g só: 0,66g	energia: 1038Kcal/4342KJ szénhidrát: 136,4g fehérje: 41,7g cukor: 14,4g zsír/telített: 36,8g/2g só: 1,84g
67 Felső napközi Uzsonna 2023	májkrém kenyér 3 RÉTEK, JÉGCSAP	mogyorókrém 3 KENYÉR, FEHÉR VAJSZLÓI	zabszelet 50gr ALMA	Sajtós kenyér 3 uborka 3	Banán 3
	energia: 223Kcal/932KJ szénhidrát: 33,4g fehérje: 6,2g cukor: 0,5g zsír/telített: 2,4g/1g só: 1,09g	energia: 383Kcal/1602KJ szénhidrát: 58,9g fehérje: 12,7g cukor: 1,0g zsír/telített: 9,1g/0g só: 1,65g	energia: 99Kcal/409KJ szénhidrát: 18,6g fehérje: 0,6g cukor: 19,6g zsír/telített: 0,9g/0g só: 0,02g	energia: 304Kcal/1270KJ szénhidrát: 33,5g fehérje: 11,5g cukor: 0,5g zsír/telített: 7,7g/1g só: 1,17g	energia: 178Kcal/748KJ szénhidrát: 42,0g fehérje: 2,6g cukor: 0,0g zsír/telített: 0,4g/0g só: 0,11g
	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.

2024.05.24. 9:40:31

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

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
65 Felső napközi Tízórai 2023	tejskavé 3 Vajas kenyér 2	KENYER, FEHER VAJSZLOI tea 3. Tojáskrém RETEK, JÉGCSAP	kakao 3 KALÁCS (FOSZLÓS)	tea 3. májkrémes kenyér 3 reték 3	tea 3. zsemle 3 SAJT, MEDVE (25G/DB)
	energia: 472Kcal/1975KJ szénhidrát: 67,1g fehérje: 14,7g cukor: 34,6g zsír/telített só: 14,6g/4g 0,92g	energia: 278Kcal/1162KJ szénhidrát: 41,2g fehérje: 11,8g cukor: 11,4g zsír/telített só: 5,8g/0g 2,11g	energia: 421Kcal/1762KJ szénhidrát: 73,6g fehérje: 15,6g cukor: 45,7g zsír/telített só: 6,7g/3g 1,02g	energia: 60Kcal/249KJ szénhidrát: 12,6g fehérje: 0,7g cukor: 10,9g zsír/telített só: 0,2g/0g 0,11g	energia: 260Kcal/1084KJ szénhidrát: 41,8g fehérje: 7,8g cukor: 10,9g zsír/telített só: 6,6g/0g 0,05g
66 Felső napközi Ebéd 2023	Zöldségleves 3. Sárgaborsó főzelék 3. Grill virsli 3. KENYÉR (teljeskiőrlésű)	Zöldborsóleves 3. Petrezselymes burgonya 3. Fokhagymás sertéssült 3. CSEMEGE UBORKA LEVESBETÉT-TÉSZTA, 8 TOJÁSOS	Karalábéleves 3. Bácskai rizseshús 3. cékacsíkok	Tojasleves 3. Mustáros csirkemell 3. Tésztaköret 3.	Gulyásleves, zöldséges 3. Aranygaluska 3. Vaniliasodó 3.
	energia: 828Kcal/3465KJ szénhidrát: 96,2g fehérje: 41,8g cukor: 2,4g zsír/telített só: 28,3g/1g 2,64g	energia: 682Kcal/2853KJ szénhidrát: 70,4g fehérje: 30,5g cukor: 1,0g zsír/telített só: 29,9g/0g 2,57g	energia: 649Kcal/2714KJ szénhidrát: 78,6g fehérje: 26,1g cukor: 4,3g zsír/telített só: 23,5g/0g 1,25g	energia: 709Kcal/2968KJ szénhidrát: 66,9g fehérje: 43,0g cukor: 0,0g zsír/telített só: 25,0g/0g 1,85g	energia: 948Kcal/3967KJ szénhidrát: 103,5g fehérje: 32,6g cukor: 35,3g zsír/telített só: 42,1g/0g 1,05g
67 Felső napközi Uzsonna 2023	Sajtos kenyér 3 uborka 3	lekváros kenyér 3	KENYER (teljeskiőrlésű) Párizsikrém 100 g PARADICSOM	BANÁN	zabszelet 28gr ALMA
	energia: 304Kcal/1270KJ szénhidrát: 33,5g fehérje: 11,5g cukor: 0,5g zsír/telített só: 7,7g/1g 1,17g	energia: 209Kcal/875KJ szénhidrát: 42,3g fehérje: 4,8g cukor: 10,1g zsír/telített só: 0,5g/0g 0,87g	energia: 263Kcal/1102KJ szénhidrát: 34,5g fehérje: 8,2g cukor: 0,5g zsír/telített só: 9,0g/1g 1,02g	energia: 178Kcal/746KJ szénhidrát: 42,0g fehérje: 2,6g cukor: 0,0g zsír/telített só: 0,4g/0g 0,11g	energia: 135Kcal/565KJ szénhidrát: 26,3g fehérje: 1,0g cukor: 26,6g zsír/telített só: 0,0g/0g 0,02g
	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