
















Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
55 Bölcsőde Reggeli 2023	tejeskávé 1-Másolat KENYÉR (teljeskiőrlésű) Póréhagymával ízesített vajkészítmény	Tojáskrém paradicsom 1 tea 1.-Másolat	TEJ, PASZTOROZOTT (2,8 %) csokoládés gabonagyógyó	tea 1.-Másolat KENYÉR (teljeskiőrlésű) FELVÁGOTT, ZALA delma light margarin uborka 1	tej 1 kifli 1 SAJT, MEDVE (25G/DB)										
	energia: 277Kcal/1100KJ szénhidrát: 42,0g ⚡Ⓢ	fehérje: 10,6g cukor: 10,4g	zsír/telített: 7,8g/1g só: 0,59g	energia: 108Kcal/453KJ szénhidrát: 7,3g ⚡Ⓢ	fehérje: 6,1g cukor: 5,9g	zsír/telített: 5,3g/0g só: 1,25g	energia: 231Kcal/928KJ szénhidrát: 10,4g Ⓢ	fehérje: 8,7g cukor: 0,1g	zsír/telített: 7,3g/0g só: 0,30g	energia: 198Kcal/828KJ szénhidrát: 27,2g ⚡Ⓢ	fehérje: 7,1g cukor: 6,3g	zsír/telített: 5,6g/1g só: 0,86g	energia: 281Kcal/1175KJ szénhidrát: 36,4g ⚡Ⓢ	fehérje: 12,5g cukor: 9,4g	zsír/telített: 10,3g/2g só: 0,83g
56 Bölcsőde Tízórai 2023	ALMA	ivólé 100%	Alma 1	ivólé 100%	banános-epres almapüré 100% gyüm tart										
	energia: 54Kcal/228KJ szénhidrát: 11,3g	fehérje: 0,3g cukor: 12,7g	zsír/telített: 0,6g/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	energia: 110Kcal/462KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/telített: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 500Kcal/2090KJ szénhidrát: 130,0g	fehérje: 0,0g cukor: 89,0g	zsír/telített: 0,0g/0g só: 0,00g
57 Bölcsőde Ebéd 2023	Kelkáposztafőzelék 1.-Másolat Grill virsli 1. ALMA	Zöldbabfőzelék 1.-Másolat Csirkepörkölt 1.-Másolat KENYÉR (teljeskiőrlésű)	MEGGY, BEFOTT Fokhagymás sertéssült 1.-Másolat Burgonyapüré 1.-Másolat céklacsíkok	Paradicsomos káposztafőzelék 1.- Másolat Csemege sertés sült 1 KENYÉR (teljeskiőrlésű)	Fejttetbabb főzelék 1. sertéspörkölt 1.										
	energia: 343Kcal/1437KJ szénhidrát: 35,5g ⚡	fehérje: 17,1g cukor: 22,7g	zsír/telített: 13,2g/0g só: 1,41g	energia: 398Kcal/1623KJ szénhidrát: 38,6g ⚡Ⓢ	fehérje: 19,3g cukor: 0,4g	zsír/telített: 16,1g/1g só: 0,90g	energia: 423Kcal/1770KJ szénhidrát: 52,5g Ⓢ	fehérje: 17,1g cukor: 20,9g	zsír/telített: 15,2g/0g só: 1,03g	energia: 360Kcal/1505KJ szénhidrát: 43,9g ⚡Ⓢ	fehérje: 18,4g cukor: 6,9g	zsír/telített: 11,0g/1g só: 1,05g	energia: 394Kcal/1648KJ szénhidrát: 35,1g ⚡Ⓢ	fehérje: 23,3g cukor: 2,0g	zsír/telített: 16,7g/0g só: 0,78g
58 Bölcsőde Uzsonna 2023	szalámis kenyér 1 uborka 1	májkrémes kenyér 1-Másolat	Sajtos kenyér 1-Másolat RETEK, JÉGCSAP	Meggyes túró 1-Másolat KENYÉR, FEHÉR VAJSZLÓI	Alma 1 marcipános müzliszelet 20gr										
	energia: 261Kcal/1084KJ szénhidrát: 27,5g ⚡	fehérje: 8,3g cukor: 0,5g	zsír/telített: 8,4g/1g só: 0,54g	energia: 61Kcal/26KJ szénhidrát: 1,1g ⚡	fehérje: 0,2g cukor: 0,0g	zsír/telített: 0,1g/0g só: 0,02g	energia: 210Kcal/880KJ szénhidrát: 22,6g ⚡Ⓢ	fehérje: 8,3g cukor: 0,4g	zsír/telített: 5,6g/1g só: 0,88g	energia: 251Kcal/1049KJ szénhidrát: 44,2g ⚡Ⓢ	fehérje: 10,9g cukor: 3,7g	zsír/telített: 2,5g/0g só: 1,14g	energia: 56Kcal/235KJ szénhidrát: 11,6g	fehérje: 0,3g cukor: 12,8g	zsír/telített: 0,7g/0g só: 0,01g
	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
55 Bölcsőde Reggeli 2023	TEJ, PASZTOROZOTT (2,8 %) csokoládés gabonagyölyő	tea 1. szalámis kenyér 1 RETEK, JÉGCSAP	Tejbedara 1.	TEJ, PASZTOROZOTT (2,8 %) Tojáskrém UBORKA	tejeskávé 1-Másolat POGÁCSA (50gr)Vajszlói
	energia: 21KCa/99KJ szénhidrát: 10,4g 1	energia: 304KCa/1272KJ szénhidrát: 37,6g 1	energia: 295KCa/1234KJ szénhidrát: 50,9g 1 1	energia: 190KCa/932KJ szénhidrát: 12,4g 1 1 1	energia: 558KCa/2336KJ szénhidrát: 59,7g 1 1 1
	fehérje: 8,7g cukor: 0,1g	fehérje: 8,4g cukor: 11,4g	fehérje: 10,1g cukor: 15,0g	fehérje: 13,1g cukor: 0,0g	fehérje: 13,4g cukor: 11,8g
	zsír/tejtelt 7,3g/0g só: 0,30g	zsír/tejtelt 8,4g/1g só: 0,56g	zsír/tejtelt 6,3g/0g só: 0,33g	zsír/tejtelt 11,3g/0g só: 1,49g	zsír/tejtelt 30,3g/10g só: 1,97g
56 Bölcsőde Tízórai 2023	banános-epres almapüré 100% gyüm tart	joghurt epres 125gr	Gyümölcs-zöldséppüre	ALMA	JOGHURT (2 DL)
	energia: 500KCa/2090KJ szénhidrát: 130,0g	energia: 82KCa/341KJ szénhidrát: 15,6g 1	energia: 63KCa/265KJ szénhidrát: 14,3g	energia: 82KCa/342KJ szénhidrát: 16,9g	energia: 173KCa/722KJ szénhidrát: 24,0g 1
	fehérje: 0,0g cukor: 89,0g	fehérje: 3,3g cukor: 11,3g	fehérje: 0,8g cukor: 11,5g	fehérje: 0,4g cukor: 19,1g	fehérje: 5,4g cukor: 20,0g
	zsír/tejtelt 0,0g/0g só: 0,00g	zsír/tejtelt 0,5g/0g só: 0,13g	zsír/tejtelt 0,0g/1g só: 0,50g	zsír/tejtelt 0,9g/0g só: 0,01g	zsír/tejtelt 3,0g/4g só: 0,14g
57 Bölcsőde Ebéd 2023	Zöldborsófőzelék 1.-Másolat Fokhagymás sertéssült 1.-Másolat KENYÉR (teljeskiőrlésű) ALMA	karfiolfőzelék bölcsi Csemege sertés sült 1 KENYÉR, FEHÉR VAJSZLÓI	Tökfőzelék 1. Grill virsli 1. KENYÉR (teljeskiőrlésű)	Meggy mártás 1.-Másolat Sertéshús leves 1.-Másolat pir dara	Párolt rizs 1.-Másolat pan. halrud Tartármártás 1.
	energia: 437KCa/1829KJ szénhidrát: 49,9g 1 1	energia: 326KCa/1356KJ szénhidrát: 37,0g 1 1	energia: 392KCa/1640KJ szénhidrát: 40,1g 1 1	energia: 516KCa/2159KJ szénhidrát: 72,8g 1 1 1	energia: 375KCa/1599KJ szénhidrát: 51,5g 1 1 1
	fehérje: 23,6g cukor: 6,7g	fehérje: 21,8g cukor: 0,5g	fehérje: 18,7g cukor: 0,4g	fehérje: 16,9g cukor: 19,7g	fehérje: 10,9g cukor: 0,6g
	zsír/tejtelt 18,2g/1g só: 1,44g	zsír/tejtelt 9,4g/0g só: 2,50g	zsír/tejtelt 15,9g/1g só: 1,72g	zsír/tejtelt 16,7g/0g só: 0,50g	zsír/tejtelt 19,5g/5g só: 0,98g
58 Bölcsőde Uzsonna 2023	Vajas kenyér 1 FELVÁGOTT, CSIRKESONKA uborka 1	lekváros kenyér 1	KENYER (teljeskiőrlésű) delma light margarin FELVÁGOTT, ZALA paradicsom 1	Mézes margarin 100 g KENYÉR (teljeskiőrlésű)	BANÁN
	energia: 253KCa/1058KJ szénhidrát: 28,1g 1	energia: 204KCa/854KJ szénhidrát: 37,4g 1	energia: 209KCa/872KJ szénhidrát: 28,1g 1	energia: 240KCa/1003KJ szénhidrát: 34,3g 1	energia: 134KCa/560KJ szénhidrát: 31,5g
	fehérje: 0,0g cukor: 0,5g	fehérje: 4,9g cukor: 9,4g	fehérje: 8,1g cukor: 0,5g	fehérje: 5,0g cukor: 7,5g	fehérje: 1,9g cukor: 0,0g
	zsír/tejtelt 9,9g/1g só: 0,89g	zsír/tejtelt 1,7g/1g só: 0,43g	zsír/tejtelt 5,9g/1g só: 0,95g	zsír/tejtelt 8,2g/1g só: 0,60g	zsír/tejtelt 0,3g/0g só: 0,08g
	energia: 0KCa/0KJ szénhidrát: 0,0g	energia: 0KCa/0KJ szénhidrát: 0,0g	energia: 0KCa/0KJ szénhidrát: 0,0g	energia: 0KCa/0KJ szénhidrát: 0,0g	energia: 0KCa/0KJ szénhidrát: 0,0g
	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g
	zsír/tejtelt 0,0g/0g só: 0,00g	zsír/tejtelt 0,0g/0g só: 0,00g	zsír/tejtelt 0,0g/0g só: 0,00g	zsír/tejtelt 0,0g/0g só: 0,00g	zsír/tejtelt 0,0g/0g só: 0,00g

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
55 Bölcsöde Reggeli 2023	tejskávé 1 KUGLÓF	májkrémas kenyér 1 PAPRIKA ZÖLD tea 1.	Tejbedara 1.	tea 1. melegszendvics 1	KIFLI (54 G) TEJ, PASZTÓRÓZOTT (2,8 %)										
	energia: 241KCal/1007KJ szénhidrát: 37,2g ⚡⚡⚡	fehérje: 9,1g cukor: 18,2g	zsír/telített só: 5,8g/3g 0,58g	energia: 206KCal/863KJ szénhidrát: 38,2g ⚡	fehérje: 5,4g cukor: 11,4g	zsír/telített só: 2,4g/1g 0,48g	energia: 295KCal/1234KJ szénhidrát: 50,9g ⚡⚡	fehérje: 10,1g cukor: 15,0g	zsír/telített só: 6,3g/0g 0,33g	energia: 274KCal/1147KJ szénhidrát: 37,4g ⚡⚡⚡	fehérje: 8,9g cukor: 11,4g	zsír/telített só: 5,9g/1g 0,85g	energia: 255KCal/1059KJ szénhidrát: 34,4g ⚡⚡⚡	fehérje: 10,8g cukor: 1,8g	zsír/telített só: 8,8g/1g 0,67g
56 Bölcsöde Tízórai 2023	joghurt 1	Alma 1	joghurt 1	ALMA	MEGGY, BEFOTT										
	energia: 200KCal/838KJ szénhidrát: 9,2g ⚡	fehérje: 6,8g cukor: 0,0g	zsír/telített só: 7,2g/0g 0,00g	energia: 27KCal/114KJ szénhidrát: 5,7g	fehérje: 0,1g cukor: 6,3g	zsír/telített só: 0,3g/0g 0,01g	energia: 130KCal/544KJ szénhidrát: 4,6g ⚡	fehérje: 3,4g cukor: 0,0g	zsír/telített só: 3,6g/0g 0,00g	energia: 82KCal/342KJ szénhidrát: 16,9g	fehérje: 0,4g cukor: 19,1g	zsír/telített só: 0,9g/0g 0,01g	energia: 45KCal/189KJ szénhidrát: 10,4g	fehérje: 0,3g cukor: 10,4g	zsír/telített só: 0,5g/0g 0,00g
57 Bölcsöde Ebéd 2023	CSEMEGE UBORKA Tarhonyás hús sertésből 1.	Burgonyafőzelék 1.-Másolat Vagdaltpogácsa sertésből 1.- Másolat KENYÉR (teljeskiőrlésű)	Zöldborsófőzelék 1.-Másolat Brassói aprópecsenye 1. KENYÉR (teljeskiőrlésű)	Sertéshús leves 1.-Másolat Paradicsom mártás 1.-Másolat Főtt burgonya 1.-Másolat LEVESBETÉT-TÉSZTA, 8 TOJÁSOS	Finomfőzelék 1.-Másolat Sült csirkecomb 1. KENYÉR (teljeskiőrlésű)										
	energia: 472KCal/1973KJ szénhidrát: 46,7g ⚡⚡⚡	fehérje: 20,0g cukor: 0,0g	zsír/telített só: 22,5g/0g 0,23g	energia: 531KCal/2223KJ szénhidrát: 60,3g ⚡⚡⚡	fehérje: 19,0g cukor: 0,4g	zsír/telített só: 21,5g/1g 0,88g	energia: 500KCal/2092KJ szénhidrát: 44,2g ⚡⚡	fehérje: 23,4g cukor: 0,4g	zsír/telített só: 28,2g/1g 1,00g	energia: 275KCal/1152KJ szénhidrát: 36,0g ⚡⚡⚡	fehérje: 14,1g cukor: 7,3g	zsír/telített só: 7,3g/0g 1,01g	energia: 394KCal/1649KJ szénhidrát: 42,1g ⚡⚡	fehérje: 25,5g cukor: 2,4g	zsír/telített só: 13,9g/1g 2,17g
58 Bölcsöde Uzsonna 2023	szalámis kenyér 1 UBORKA	mogyorókrém 1	Gyümölcsös túrókrém KENYÉR (teljeskiőrlésű)	Sajtos kenyér 1 paradicsom 1	zabszelet 50gr Alma 1										
	energia: 283KCal/1199KJ szénhidrát: 27,7g ⚡	fehérje: 8,4g cukor: 0,5g	zsír/telített só: 8,5g/1g 0,54g	energia: 208KCal/872KJ szénhidrát: 25,1g ⚡⚡	fehérje: 6,2g cukor: 0,4g	zsír/telített só: 8,4g/0g 0,69g	energia: 215KCal/898KJ szénhidrát: 36,1g ⚡⚡	fehérje: 7,3g cukor: 8,1g	zsír/telített só: 2,8g/1g 0,45g	energia: 241KCal/1007KJ szénhidrát: 28,2g ⚡⚡	fehérje: 9,1g cukor: 0,5g	zsír/telített só: 6,0g/1g 0,90g	energia: 287KCal/1201KJ szénhidrát: 44,0g ⚡	fehérje: 4,0g cukor: 23,4g	zsír/telített só: 0,6g/0g 0,05g
	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
55 Bölcsöde Reggeli 2023	tejeskávé 1 BRIÓS KICSI (50 G)	tea 1. Tojáskrém UBORKA KENYÉR, FEHÉR VAJSZLÓI	zabkása almával és mazsolával- Másolat	tea 1. májkrémes kenyér 1-Másolat reték 1	tea 1. kifli 1 SAJT, MEDVE (25G/DB)
	energia: 288Kcal/1122KJ szénhidrát: 36,5g fehérje: 9,4g cukor: 17,2g zsír/telített só: 9,2g/3g 0,58g	energia: 188Kcal/779KJ szénhidrát: 30,6g fehérje: 7,0g cukor: 11,2g zsír/telített só: 3,0g/0g 1,18g	energia: 133Kcal/557KJ szénhidrát: 13,8g fehérje: 7,1g cukor: 1,7g zsír/telített só: 6,5g/0g 0,23g	energia: 171Kcal/717KJ szénhidrát: 32,3g fehérje: 4,2g cukor: 11,3g zsír/telített só: 1,9g/1g 0,41g	energia: 173Kcal/724KJ szénhidrát: 24,0g fehérje: 4,5g cukor: 10,9g zsír/telített só: 6,8g/0g 0,29g
56 Bölcsöde Tízórai 2023	joghurt 1	Alma 1	KIWI	ALMA	SZILVA
	energia: 130Kcal/544KJ szénhidrát: 4,6g fehérje: 3,4g cukor: 0,0g zsír/telített só: 3,6g/0g 0,00g	energia: 27Kcal/114KJ szénhidrát: 5,7g fehérje: 0,1g cukor: 6,3g zsír/telített só: 0,3g/0g 0,01g	energia: 42Kcal/174KJ szénhidrát: 9,0g fehérje: 0,8g cukor: 0,0g zsír/telített só: 0,5g/0g 0,01g	energia: 82Kcal/342KJ szénhidrát: 16,9g fehérje: 0,4g cukor: 19,1g zsír/telített só: 0,9g/0g 0,01g	energia: 50Kcal/208KJ szénhidrát: 10,2g fehérje: 0,6g cukor: 9,4g zsír/telített só: 0,2g/0g 0,01g
57 Bölcsöde Ebéd 2023	Fejtettbab főzelék 1. Grill virsli 1. KENYÉR (teljeskiőrésű)	KENYER (teljeskiőrésű) Vagdaltpogácsa sertéshúsból 1.- Másolat Sárgarépafőzelék 1.-Másolat CSOKOLÁDÉ, TEJCSOKOLÁDÉ	Panírozott halrúd 1 Finomfőzelék 1.-Másolat Alma 1	Temesvári sertésborda 1. Tésztaköret 1.	Gulyásleves, zöldséges 1. Aranygaluska 1. Vaniliasodó 1.
	energia: 480Kcal/2010KJ szénhidrát: 55,1g fehérje: 25,5g cukor: 2,4g zsír/telített só: 16,0g/1g 1,67g	energia: 831Kcal/2838KJ szénhidrát: 61,6g fehérje: 21,0g cukor: 7,4g zsír/telített só: 32,3g/1g 1,88g	energia: 288Kcal/1204KJ szénhidrát: 32,4g fehérje: 8,0g cukor: 14,8g zsír/telített só: 14,5g/0g 0,43g	energia: 435Kcal/1818KJ szénhidrát: 49,9g fehérje: 21,4g cukor: 0,0g zsír/telített só: 15,5g/0g 1,81g	energia: 648Kcal/2712KJ szénhidrát: 71,2g fehérje: 23,1g cukor: 25,9g zsír/telített só: 28,3g/0g 0,62g
58 Bölcsöde Uzsonna 2023	Sajtos kenyér 1 reték 1	szalámis kenyér 1 PARADICSOM MÉZES PUSZEDLI	FELVAGOTT, ZALA KENYÉR (teljeskiőrésű) Póréhagyma	Mézes margarin 100 g Mézes margarin 100 g	mesefit keksz
	energia: 230Kcal/1000KJ szénhidrát: 27,9g fehérje: 9,1g cukor: 0,5g zsír/telített só: 6,0g/1g 0,93g	energia: 485Kcal/2031KJ szénhidrát: 68,0g fehérje: 11,9g cukor: 20,3g zsír/telített só: 13,3g/4g 0,65g	energia: 207Kcal/866KJ szénhidrát: 32,7g fehérje: 7,2g cukor: 0,5g zsír/telített só: 4,1g/1g 0,77g	energia: 530Kcal/2219KJ szénhidrát: 42,9g fehérje: 1,7g cukor: 42,0g zsír/telített só: 39,0g/0g 0,98g	energia: 119Kcal/497KJ szénhidrát: 15,6g fehérje: 2,1g cukor: 5,0g zsír/telített só: 0,0g/2g 0,14g
	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 KENYÉR (teljeskiőrlésű) Póréhagymával ízesített vajkészítmény	tea 1. Tojáskrém paradicsom 1	tej 1 csokoládés gabonagyógyó	tea 1. KENYÉR (teljeskiőrlésű) delma light margarin FELVÁGOTT, ZALA UBORKA	tej 1 kifli 1 SAJT, MEDVE (25G/DB)
	energia: 263Kcal/1101KJ szénhidrát: 41,7g fehérje: 10,8g cukor: 14,9g zsír/tejtelt: 5,1g/3g só: 0,71g 	energia: 128Kcal/537KJ szénhidrát: 12,3g fehérje: 6,1g cukor: 10,9g zsír/tejtelt: 5,3g/0g só: 1,25g 	energia: 207Kcal/864KJ szénhidrát: 9,6g fehérje: 7,9g cukor: 9,5g zsír/tejtelt: 4,3g/2g só: 0,34g 	energia: 249Kcal/1044KJ szénhidrát: 37,8g fehérje: 8,2g cukor: 11,4g zsír/tejtelt: 5,9g/1g só: 0,95g 	energia: 281Kcal/1175KJ szénhidrát: 36,4g fehérje: 12,5g cukor: 9,4g zsír/tejtelt: 10,3g/2g só: 0,83g 
60 Óvoda Ebéd 2023	Frankfurti leves 1. Darás metélt 1.	Rizsleves 1. Zöldbabfőzelék 1. Csirkepörkölt 1. KENYÉR (teljeskiőrlésű)	Gyümölcsleves 1. Burgonyapüré 1. Fokhagymás sertéssült 1. céklacsíkok	Tojásleves 1. Csikóstokány 1 Párolt rizs 1.	Babgulyás, zöldséges 1. Kakaós csiga keltésztaból 1.
	energia: 573Kcal/2399KJ szénhidrát: 83,3g fehérje: 17,7g cukor: 13,0g zsír/tejtelt: 16,5g/0g só: 1,67g 	energia: 548Kcal/2294KJ szénhidrát: 56,6g fehérje: 26,5g cukor: 1,5g zsír/tejtelt: 22,3g/1g só: 1,30g 	energia: 518Kcal/2166KJ szénhidrát: 62,2g fehérje: 21,5g cukor: 17,3g zsír/tejtelt: 17,8g/0g só: 1,20g 	energia: 518Kcal/2166KJ szénhidrát: 52,9g fehérje: 19,4g cukor: 0,1g zsír/tejtelt: 23,9g/0g só: 0,91g 	energia: 518Kcal/2167KJ szénhidrát: 72,0g fehérje: 22,8g cukor: 15,8g zsír/tejtelt: 14,3g/0g só: 0,52g 
61 Óvoda Uzsonna 2023	szalámis kenyér 1 uborka 1	májkrémes kenyér 1	Sajtos kenyér 1 RETEK, JÉGCSAP	Meggyes túró 1 KENYÉR, FEHÉR VAJSZLÓI	Alma 1 marcipános müzliszelet 20gr
	energia: 261Kcal/1094KJ szénhidrát: 27,5g fehérje: 8,3g cukor: 0,5g zsír/tejtelt: 8,4g/1g só: 0,54g 	energia: 8Kcal/33KJ szénhidrát: 1,4g fehérje: 0,2g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,1g/0g só: 0,02g 	energia: 241Kcal/1006KJ szénhidrát: 28,1g fehérje: 9,3g cukor: 0,5g zsír/tejtelt: 6,0g/1g só: 0,94g 	energia: 315Kcal/1318KJ szénhidrát: 55,9g fehérje: 13,5g cukor: 5,4g zsír/tejtelt: 3,1g/0g só: 1,42g 	energia: 56Kcal/235KJ szénhidrát: 11,6g fehérje: 0,3g cukor: 12,8g zsír/tejtelt: 0,7g/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, PASZTOROZOTT (1,5 %) csokoládés gabonagolyó	tea 1, szalámis kenyér 1 RETEK, JÉGCSAP	Tejbedara 1.	tej 1 Tojáskrém UBORKA	tejeskávé 1 POGÁCSA (50gr)Vajszlói
	energia: 207Kcal/166KJ szénhidrát: 9,6g fehérje: 7,9g cukor: 9,5g zsírtelített só: 4,3g/2g 0,34g	energia: 305Kcal/1278KJ szénhidrát: 37,8g fehérje: 8,5g cukor: 11,4g zsírtelített só: 8,5g/1g 0,58g	energia: 295Kcal/1234KJ szénhidrát: 50,9g fehérje: 10,1g cukor: 15,0g zsírtelített só: 6,3g/0g 0,33g	energia: 172Kcal/720KJ szénhidrát: 11,3g fehérje: 12,1g cukor: 9,4g zsírtelített só: 8,3g/2g 1,51g	energia: 514Kcal/2150KJ szénhidrát: 53,9g fehérje: 12,6g cukor: 16,2g zsírtelített só: 27,3g/12g 2,00g
60 Óvoda Ebéd 2023	Zöldborsóleves 1. Burgonyafőzelék 1. KENYÉR, FEHÉR VAJSZLÓI Vagdalt pogácsa sertéshúsból 1.	Karfiolleves 1. sertéspörkölt 1. Tésztaköret 1. CSALAMÁDÉ, KONZERV LEVESBETÉT-TÉSZTA, 8 TOJÁSOS	Tarhonyaleves 1. Szárazbab főzelék 1. Grill virsli 1. KENYÉR (teljeskiőrlésű)	Meggy mártás 1. Sertéshús leves 1. pir dara	Levesgyöngy Párolt rizs 1. Rántott leves 1. Tartármártás 1. pan. halrud
	energia: 601Kcal/2514KJ szénhidrát: 79,4g fehérje: 26,2g cukor: 1,1g zsírtelített só: 18,5g/0g 1,72g	energia: 523Kcal/2186KJ szénhidrát: 58,4g fehérje: 24,8g cukor: 0,7g zsírtelített só: 19,6g/0g 2,84g	energia: 634Kcal/2654KJ szénhidrát: 81,7g fehérje: 33,4g cukor: 0,6g zsírtelített só: 16,8g/1g 2,85g	energia: 539Kcal/2255KJ szénhidrát: 73,8g fehérje: 19,1g cukor: 20,4g zsírtelített só: 17,8g/0g 0,52g	energia: 418Kcal/1748KJ szénhidrát: 57,2g fehérje: 7,0g cukor: 0,6g zsírtelített só: 27,7g/0g 0,93g
61 Óvoda Uzsonna 2023	Vajas kenyér 1 FELVÁGOTT, CSIRKESONKA uborka 1	lekváros kenyér 1	KENYER (teljeskiőrlésű) delma light margarin FELVÁGOTT, ZALA paradicsom 1	Mézes margarin 100 g KENYÉR (teljeskiőrlésű)	BANAN
	energia: 253Kcal/1058KJ szénhidrát: 28,1g fehérje: 8,7g cukor: 0,5g zsírtelített só: 9,9g/1g 0,89g	energia: 204Kcal/854KJ szénhidrát: 37,4g fehérje: 4,9g cukor: 9,4g zsírtelített só: 1,7g/1g 0,43g	energia: 208Kcal/872KJ szénhidrát: 28,1g fehérje: 8,1g cukor: 0,5g zsírtelített só: 5,9g/1g 0,95g	energia: 240Kcal/1003KJ szénhidrát: 34,3g fehérje: 5,0g cukor: 7,5g zsírtelített só: 8,2g/1g 0,60g	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 KUGLÓF	májkrémes kenyér 1 tea 1. RETEK, JÉGCSAP	Tejbedara 1.	tea 1. melegszendvics 1	tej 1 KIFLI (54 G)
	energia: 274Kcal/114KJ szénhidrát: 42,9g fehérje: 9,9g cukor: 19,1g zsír/eltett só: 6,4g/3g 0,66g 	energia: 205Kcal/859KJ szénhidrát: 38,0g fehérje: 5,4g cukor: 11,4g zsír/eltett só: 2,4g/1g 0,52g 	energia: 205Kcal/124KJ szénhidrát: 50,9g fehérje: 10,1g cukor: 15,0g zsír/eltett só: 6,3g/0g 0,33g 	energia: 274Kcal/1147KJ szénhidrát: 37,4g fehérje: 8,9g cukor: 11,4g zsír/eltett só: 5,9g/1g 0,85g 	energia: 230Kcal/963KJ szénhidrát: 33,6g fehérje: 10,0g cukor: 11,2g zsír/eltett só: 5,8g/3g 0,71g
60 Óvoda Ebéd 2023	Sárgaborsó leves 1. Tarhonyás hús sertésből 1. Alma 1	Majonézes burgonyasaláta 1. Vagdalt pogácsa sertéshúsból 1. LEVESBETÉT-TÉSZTA, 8 TOJÁSOS Rizsleves 1.	Reszeltészta leves 1. Zöldborsófőzelék 1. Brassói aprópecsenye 1. KENYÉR (teljeskiőrlésű)	Paradicsom mártás 1. Főtt burgonya 1. LEVESBETÉT-TÉSZTA, 8 TOJÁSOS Sertéshús leves 1.	Lebbencsleves 1. Sült csirkecomb 1. Kukoricás rizs 1.
	energia: 671Kcal/2808KJ szénhidrát: 76,3g fehérje: 27,2g cukor: 12,7g zsír/eltett só: 27,6g/0g 0,45g 	energia: 493Kcal/2062KJ szénhidrát: 53,6g fehérje: 19,8g cukor: 4,3g zsír/eltett só: 26,5g/0g 1,34g 	energia: 678Kcal/2835KJ szénhidrát: 65,8g fehérje: 31,0g cukor: 1,4g zsír/eltett só: 36,8g/1g 1,34g 	energia: 445Kcal/1861KJ szénhidrát: 64,5g fehérje: 19,9g cukor: 9,1g zsír/eltett só: 9,5g/0g 1,17g 	energia: 406Kcal/1711KJ szénhidrát: 51,0g fehérje: 22,5g cukor: 0,3g zsír/eltett só: 11,4g/0g 1,96g
61 Óvoda Uzsonna 2023	szalámis kenyér 1 LILAHAGYMA	mogyorókrém 1.	Gyümölcsös túrókrém KENYÉR (teljeskiőrlésű)	Sajtos kenyér 2 paradicsom 1	Alma 1 zabszelet 50gr
	energia: 260Kcal/1089KJ szénhidrát: 27,4g fehérje: 8,2g cukor: 0,5g zsír/eltett só: 8,4g/1g 0,54g 	energia: 208Kcal/872KJ szénhidrát: 25,1g fehérje: 6,2g cukor: 0,4g zsír/eltett só: 8,4g/0g 0,69g 	energia: 215Kcal/898KJ szénhidrát: 36,1g fehérje: 7,3g cukor: 8,1g zsír/eltett só: 2,8g/1g 0,45g 	energia: 305Kcal/1275KJ szénhidrát: 33,7g fehérje: 11,4g cukor: 0,5g zsír/eltett só: 7,7g/1g 1,18g 	energia: 287Kcal/1201KJ szénhidrát: 44,0g fehérje: 4,0g cukor: 23,4g zsír/eltett só: 0,6g/0g 0,05g
	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
59 Óvoda Tízórai 2023	tejeskávé 1 KALÁCS (FOSZLÓS)	tea 1. Tojáskrém UBORKA KENYÉR, FEHÉR VAJSZLÓI	zabkása almával és mazsolával	tea 1. májkrémes kenyér 1 reték 1	tea 1. kifli 1 SAJT, MEDVE (25G/DB)
	energia: 290KCal/1170KJ szénhidrát: 47,4g fehérje: 11,6g cukor: 21,0g zsír/telített só: 4,4g/2g 0,88g ⚡⚡	energia: 211KCal/883KJ szénhidrát: 35,5g fehérje: 7,9g cukor: 11,3g zsír/telített só: 3,1g/0g 1,32g ⚡⚡⚡	energia: 138KCal/569KJ szénhidrát: 16,2g fehérje: 7,5g cukor: 13,9g zsír/telített só: 4,4g/3g 0,33g ⚡	energia: 203KCal/850KJ szénhidrát: 37,8g fehérje: 5,2g cukor: 11,4g zsír/telített só: 2,3g/1g 0,51g ⚡	energia: 235KCal/982KJ szénhidrát: 37,0g fehérje: 6,5g cukor: 10,9g zsír/telített só: 7,3g/0g 0,57g ⚡⚡⚡
60 Óvoda Ebéd 2023	Zöldségleves 1. Fejtettbab főzelék 1. Grill virsli 1. KENYÉR (teljeskiőrlésű)	Zellerkrémleves 1. Csemege sertés sült 1 Hagymás burgonya 1. cékklacsikok Levesgyöngy	Paradicsomleves 1. Zöldborsós csirkemáj 1. Alma 1 Pétrezselymes rizs 1. CSEMEGE UBORKA	Rántott leves 1. Temesvári sertésborda 1. Tésztaköret 1. Levesgyöngy	Gulyásleves, zöldséges 1. Aranygaluska 1. Vaniliasodó 1.
	energia: 559KCal/2338KJ szénhidrát: 62,7g fehérje: 27,6g cukor: 3,8g zsír/telített só: 20,6g/1g 1,96g ⚡⚡⚡	energia: 586KCal/2453KJ szénhidrát: 60,3g fehérje: 19,9g cukor: 1,1g zsír/telített só: 26,7g/0g 1,18g ⚡⚡⚡	energia: 549KCal/2281KJ szénhidrát: 75,6g fehérje: 20,0g cukor: 16,7g zsír/telített só: 17,9g/0g 2,31g ⚡⚡	energia: 540KCal/2281KJ szénhidrát: 57,7g fehérje: 22,7g cukor: 0,1g zsír/telített só: 23,1g/0g 2,29g ⚡⚡⚡	energia: 648KCal/2712KJ szénhidrát: 71,2g fehérje: 23,1g cukor: 25,9g zsír/telített só: 28,3g/0g 0,62g ⚡⚡⚡⚡
61 Óvoda Uzsonna 2023	Sajtos kenyér 1 reték 1	szalámis kenyér 1 MÉZES PUSZEDLI	FELVAGOTT, ZALA KENYÉR (teljeskiőrlésű) Póréhagyma	Mézes margarin 100 g KENYÉR (teljeskiőrlésű)	mesefit keksz ALMA
	energia: 238KCal/1000KJ szénhidrát: 27,9g fehérje: 9,1g cukor: 0,5g zsír/telített só: 6,0g/1g 0,93g ⚡⚡	energia: 349KCal/1460KJ szénhidrát: 53,2g fehérje: 7,5g cukor: 20,0g zsír/telített só: 9,0g/3g 0,38g ⚡	energia: 172KCal/719KJ szénhidrát: 21,9g fehérje: 6,9g cukor: 0,4g zsír/telített só: 5,4g/1g 0,85g ⚡	energia: 328KCal/1373KJ szénhidrát: 41,5g fehérje: 5,3g cukor: 14,5g zsír/telített só: 14,7g/1g 0,76g ⚡	energia: 200KCal/839KJ szénhidrát: 32,6g fehérje: 2,5g cukor: 24,0g zsír/telített só: 0,9g/2g 0,15g ⚡
	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
65 Felső napközi Tízórai 2023	tejeskávé 3 KENYÉR (teljeskiörlésű) Póréhagymával ízesített vajkészítmény	tea 3.citrom Tojáskrém paradicsom 3	kakaó 3 zsemle 1 FELVÁGOTT, ZALA	tej 3 csokoládés gabonagolyó	tej 1 kifli 1 SAJT, MEDVE (25G/DB)
	energia: 401Kcal/1678KJ szénhidrát: 66,9g fehérje: 14,7g cukor: 34,7g zsír/telített só: 7,3g/4g 0,94g 	energia: 130Kcal/544KJ szénhidrát: 12,9g fehérje: 6,2g cukor: 10,0g zsír/telített só: 5,3g/0g 1,25g 	energia: 449Kcal/1879KJ szénhidrát: 71,5g fehérje: 18,4g cukor: 39,1g zsír/telített só: 9,7g/3g 0,94g 	energia: 251Kcal/1048KJ szénhidrát: 14,3g fehérje: 10,9g cukor: 14,2g zsír/telített só: 5,8g/3g 0,47g 	energia: 281Kcal/1175KJ szénhidrát: 36,4g fehérje: 12,5g cukor: 9,4g zsír/telített só: 10,3g/2g 0,83g
66 Felső napközi Ebéd 2023	Frankfurti leves 3. Darás metélt 3.	Rizsleves 3. Zöldbabfőzelék 3. Csirkepörkölt 3. KENYÉR (teljeskiörlésű)	Gyümölcsleves 3. Fokhagymás sertéssült 3. Burgonyapüré 3. cékla csíkok	Tojásleves 3. Csikóstokány 3 Párolt rizs 3.	Babgulyás, zöldséges 3. Kakaós csiga keltésztaból 3.
	energia: 825Kcal/3451KJ szénhidrát: 113,0g fehérje: 24,8g cukor: 19,1g zsír/telített só: 27,3g/0g 2,71g 	energia: 762Kcal/3188KJ szénhidrát: 73,8g fehérje: 36,4g cukor: 2,0g zsír/telített só: 33,3g/1g 2,01g 	energia: 697Kcal/2915KJ szénhidrát: 80,0g fehérje: 28,3g cukor: 23,0g zsír/telített só: 26,1g/0g 2,13g 	energia: 745Kcal/3116KJ szénhidrát: 72,7g fehérje: 27,4g cukor: 0,1g zsír/telített só: 36,2g/0g 1,43g 	energia: 788Kcal/3212KJ szénhidrát: 105,3g fehérje: 31,4g cukor: 21,2g zsír/telített só: 22,7g/0g 0,90g
67 Felső napközi Uzsonna 2023	szalámi kenyér 3 uborka 3	Balaton szelet tej 30g Alma 3	Sajtos kenyér 3 RETEK, JÉGCSAP	Párizsikrém 100 g KENYÉR, FEHÉR VAJSZLÓI	Alma 3 marcipános müzliszelet 20gr
	energia: 334Kcal/1399KJ szénhidrát: 33,1g fehérje: 10,5g cukor: 0,5g zsír/telített só: 11,0g/1g 0,88g 	energia: 251Kcal/1052KJ szénhidrát: 37,6g fehérje: 2,3g cukor: 35,9g zsír/telített só: 9,5g/0g 0,09g 	energia: 305Kcal/1274KJ szénhidrát: 33,6g fehérje: 11,6g cukor: 0,5g zsír/telített só: 7,7g/1g 1,20g 	energia: 224Kcal/939KJ szénhidrát: 29,7g fehérje: 7,8g cukor: 0,5g zsír/telített só: 7,5g/0g 1,31g 	energia: 100Kcal/418KJ szénhidrát: 20,6g fehérje: 0,6g cukor: 23,0g zsír/telített só: 1,1g/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

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
65 Felső napközi Tízórai 2023	tej 3 KALÁCS (FOSZLÓS)	tea 3.citrom szalámis kenyér 3 RETEK, JÉGCSAP	tejeskávé 3 KIFLI (54 G)	tea 3.citrom Tojáskrém UBORKA	tej 3 POGÁCSA (50gr)Vajszlói
	energia: 304Kcal/1270KJ szénhidrát: 47,1g fehérje: 14,6g cukor: 20,7g zsír/tejtelt: 5,9g/3g só: 1,01g 	energia: 375Kcal/1570KJ szénhidrát: 43,3g fehérje: 10,6g cukor: 10,5g zsír/tejtelt: 11,0g/1g só: 0,72g 	energia: 354Kcal/1483KJ szénhidrát: 58,4g fehérje: 13,0g cukor: 35,9g zsír/tejtelt: 7,3g/4g só: 0,84g 	energia: 125Kcal/525KJ szénhidrát: 12,0g fehérje: 6,2g cukor: 10,0g zsír/tejtelt: 5,3g/0g só: 1,26g 	energia: 536Kcal/2250KJ szénhidrát: 53,6g fehérje: 15,6g cukor: 15,9g zsír/tejtelt: 28,8g/13g só: 2,13g
66 Felső napközi Ebéd 2023	Zöldborsóleves 3. Burgonyafőzelék 3. KENYÉR, FEHÉR VAJSZLÓI Vagdalt pogácsa sertéshúsból 3.	Karfiolleves 3. sertéspörkölt 4. Tésztaköret 3. CSALAMÁDÉ, KONZERV LEVESBETÉT-TÉSZTA, 8 TOJÁSOS	Tarhonyaleves 3. Grill virsli 3. Szárazbab főzelék 3. KENYÉR (teljeskiőrlésű)	pir dara Sertéshús leves 3. Meggymártás 3.	Levesgyöngy Párolt rizs 3. Rántott leves 3. Tartármártás 3. pan. halrud
	energia: 858Kcal/3592KJ szénhidrát: 108,6g fehérje: 36,3g cukor: 1,5g zsír/tejtelt: 29,3g/0g só: 2,39g 	energia: 819Kcal/3428KJ szénhidrát: 80,7g fehérje: 38,4g cukor: 1,0g zsír/tejtelt: 35,8g/0g só: 4,00g 	energia: 881Kcal/3686KJ szénhidrát: 115,8g fehérje: 44,8g cukor: 1,1g zsír/tejtelt: 22,9g/1g só: 4,06g 	energia: 643Kcal/2692KJ szénhidrát: 88,0g fehérje: 24,5g cukor: 29,8g zsír/tejtelt: 20,4g/0g só: 0,80g 	energia: 701Kcal/2935KJ szénhidrát: 81,1g fehérje: 12,9g cukor: 1,1g zsír/tejtelt: 50,2g/1g só: 1,44g
67 Felső napközi Uzsonna 2023	Vajas kenyér 2 uborka 3 FELVÁGOTT, CSIRKESONKA	lékváros kenyér 3	KENYER (teljeskiőrlésű) delma light margarin FELVÁGOTT, ZALA paradicsom 3	Mézes margarin 100 g KENYÉR (teljeskiőrlésű)	BANAN
	energia: 284Kcal/1189KJ szénhidrát: 33,7g fehérje: 9,8g cukor: 0,5g zsír/tejtelt: 10,3g/1g só: 0,98g 	energia: 209Kcal/875KJ szénhidrát: 42,3g fehérje: 4,8g cukor: 10,1g zsír/tejtelt: 0,5g/0g só: 0,87g 	energia: 244Kcal/1021KJ szénhidrát: 34,1g fehérje: 9,2g cukor: 0,5g zsír/tejtelt: 6,5g/1g só: 1,04g 	energia: 270Kcal/1120KJ szénhidrát: 39,8g fehérje: 6,0g cukor: 7,5g zsír/tejtelt: 8,6g/1g só: 0,69g 	energia: 134Kcal/560KJ szénhidrát: 31,5g fehérje: 1,9g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,3g/0g só: 0,08g
	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: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g