



Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
55 Bölcsöde Reggeli 2023	TEJ, PASZTOROZOTT (2,8 %) csokoládés gabonagyógyó	tea 1.-Máslolat margarinos kenyér főtt tojás 1-Máslolat uborka 1	TEJ, PASZTOROZOTT (2,8 %) KALÁCS (FOSZLÓS)	tea 1.-Máslolat melegszendvics 1	tejeskávé 1-Máslolat Sajtos kenyér 1-Máslolat uborka 1										
	energia: 231KCal/989KJ szénhidrát: 10,4g 1	fehérje: 8,7g cukor: 0,1g	zsír/telített: 7,3g/0g só: 0,30g	energia: 215KCal/902KJ szénhidrát: 27,3g 2 3	fehérje: 9,4g cukor: 6,3g	zsír/telített: 6,4g/1g só: 0,51g	energia: 255KCal/1069KJ szénhidrát: 37,7g 2 1	fehérje: 11,5g cukor: 5,5g	zsír/telített: 7,2g/0g só: 0,75g	energia: 254KCal/1063KJ szénhidrát: 32,4g 2 3 1	fehérje: 8,9g cukor: 6,4g	zsír/telített: 5,9g/1g só: 0,89g	energia: 361KCal/1509KJ szénhidrát: 42,5g 2 1	fehérje: 14,9g cukor: 10,4g	zsír/telített: 11,6g/1g só: 1,04g
56 Bölcsöde Tízórai 2023	Alma 1	Ivólé 100%	SARGABARACK	Alma 1											
	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: 49KCal/207KJ szénhidrát: 10,2g	fehérje: 0,5g cukor: 0,0g	zsír/telített: 0,6g/0g só: 0,01g	energia: 54KCal/228KJ szénhidrát: 11,3g	fehérje: 0,3g cukor: 12,7g	zsír/telített: 0,6g/0g só: 0,01g	energia: 0KCal/0KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/telített: 0,0g/0g só: 0,00g
57 Bölcsöde Ebéd 2023	Tarhonyás hús sertésből 1. Sárgarépa káposztasaláta 1.-Máslolat	Tökfőzelék 1.-Máslolat Csirkepörkölt 1.-Máslolat KENYÉR (teljeskiőrlésű)	Finomfőzelék 1.-Máslolat Csemege sertés sült 1 KENYÉR (teljeskiőrlésű)	paradicsomos húsgomboc 1-Máslolat Főtt burgonya 1.-Máslolat	karfiolfőzelék bölcsi Csemege sertés sült 1										
	energia: 489KCal/2050KJ szénhidrát: 52,3g 2 3	fehérje: 20,8g cukor: 4,5g	zsír/telített: 22,5g/0g só: 0,79g	energia: 371KCal/1551KJ szénhidrát: 37,0g 2 1	fehérje: 17,2g cukor: 0,4g	zsír/telített: 15,5g/1g só: 0,93g	energia: 335KCal/1401KJ szénhidrát: 36,8g 2 1	fehérje: 20,5g cukor: 2,5g	zsír/telített: 12,0g/0g só: 0,93g	energia: 348KCal/1458KJ szénhidrát: 49,0g 2 3 1	fehérje: 15,0g cukor: 7,0g	zsír/telített: 8,3g/0g só: 0,89g	energia: 227KCal/948KJ szénhidrát: 17,7g 2 1	fehérje: 18,1g cukor: 0,1g	zsír/telített: 9,0g/0g só: 1,95g
58 Bölcsöde Uzsonna 2023	szalámis kenyér 1 paradicsom 1	lekváros kenyér 1-Máslolat	joghurt epres 125gr kifli 1	Párizsikrém 100 g KENYÉR (teljeskiőrlésű) PAPRIKA ZÖLD	mesefit keksz ALMA										
	energia: 254KCal/1103KJ szénhidrát: 28,0g 1	fehérje: 8,3g cukor: 0,5g	zsír/telített: 8,5g/1g só: 0,54g	energia: 168KCal/704KJ szénhidrát: 30,9g 1	fehérje: 3,9g cukor: 8,4g	zsír/telített: 1,4g/1g só: 0,35g	energia: 205KCal/858KJ szénhidrát: 41,6g 2 1 3	fehérje: 7,3g cukor: 11,3g	zsír/telített: 1,5g/0g só: 0,69g	energia: 202KCal/844KJ szénhidrát: 23,3g 2 3	fehérje: 6,3g cukor: 0,4g	zsír/telített: 8,4g/1g só: 0,84g	energia: 173KCal/725KJ szénhidrát: 26,9g	fehérje: 2,4g cukor: 17,7g	zsír/telített: 0,6g/2g só: 0,15g
	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 Bölcsöde Reggeli 2023	TEJ, PASZTOROZOTT (2,8 %) KENYÉR (teljeskiőrlésű) FELVÁGOTT, CSIRKESONKA PARADICSOM	tejeskávé 1-Másolat KUGLÓF	tea 1.-Másolat VIRSLI KENYÉR (teljeskiőrlésű) MUSTÁR	TEJ, PASZTOROZOTT (2,8 %) POGÁCSA (50gr)Vajszlói	tea 1.-Másolat margarinos kenyér főtt tojás 1- Másolat KENYÉR (teljeskiőrlésű) paradicsom 1
	energia: 251KCal/1049KJ szénhidrát: 33,2g fehérje: 12,8g cukor: 0,4g zsír/telített só: 7,5g/1g 0,80g	energia: 318KCal/1331KJ szénhidrát: 48,7g fehérje: 10,7g cukor: 14,7g zsír/telített só: 9,4g/1g 0,62g	energia: 369KCal/1542KJ szénhidrát: 32,8g fehérje: 15,3g cukor: 6,4g zsír/telített só: 18,3g/1g 2,63g	energia: 518KCal/2168KJ szénhidrát: 49,7g fehérje: 13,4g cukor: 1,8g zsír/telített só: 30,3g/10g 1,97g	energia: 339KCal/1417KJ szénhidrát: 49,5g fehérje: 13,2g cukor: 6,6g zsír/telített só: 7,6g/1g 0,85g
56 Bölcsöde Tízórai 2023	Alma 1	Alma 1	ivólé 100%	joghurt epres 125gr	banános-epres almapüré 100% gyüm tart
	energia: 54KCal/228KJ szénhidrát: 11,3g fehérje: 0,3g cukor: 12,7g zsír/telített só: 0,6g/0g 0,01g	energia: 54KCal/228KJ szénhidrát: 11,3g fehérje: 0,3g cukor: 12,7g zsír/telített só: 0,6g/0g 0,01g	energia: 110KCal/462KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só: 0,0g/0g 0,00g	energia: 82KCal/341KJ szénhidrát: 15,6g fehérje: 3,3g cukor: 11,3g zsír/telített só: 0,5g/0g 0,13g	energia: 59KCal/249KJ szénhidrát: 13,0g fehérje: 0,0g cukor: 8,9g zsír/telített só: 0,0g/0g 0,00g
57 Bölcsöde Ebéd 2023	Bolognai spagetti 1.-Másolat ivólé 100%	Vagdalt pogácsa sertéshusból 1.- Másolat Petrezselymes burgonya 1.-Másolat Sárgarépás káposztasaláta 1.- Másolat	Sült csirkemell 1.-Másolat ivólé 100% Rizi bizi 1.	Rakott kariol 1.-Másolat Alma 1	Palócleves 1.-Másolat Kakaós csiga keltésztaból 1.
	energia: 483KCal/2020KJ szénhidrát: 41,8g fehérje: 20,0g cukor: 0,0g zsír/telített só: 13,0g/0g 1,12g	energia: 437KCal/1830KJ szénhidrát: 42,1g fehérje: 15,0g cukor: 4,5g zsír/telített só: 21,4g/0g 1,09g	energia: 419KCal/1754KJ szénhidrát: 37,1g fehérje: 20,7g cukor: 0,0g zsír/telített só: 9,4g/0g 0,53g	energia: 341KCal/1425KJ szénhidrát: 28,9g fehérje: 12,2g cukor: 12,7g zsír/telített só: 18,6g/0g 0,27g	energia: 431KCal/1802KJ szénhidrát: 67,3g fehérje: 18,1g cukor: 15,0g zsír/telített só: 13,9g/0g 0,39g
58 Bölcsöde Uzsonna 2023	Kefires-téli gyümölcssaláta 0 KIFLI (54 G)	szalámis kenyér 1 uborka 1	sonka felv marg kenyér 1-Másolat	májkrémes kenyér 1-Másolat PAPRIKA ZÖLD	sajtmester dob sajt 140gr KIFLI (54 G)
	energia: 180KCal/753KJ szénhidrát: 32,4g fehérje: 5,8g cukor: 12,4g zsír/telített só: 4,7g/0g 0,34g	energia: 251KCal/1054KJ szénhidrát: 27,5g fehérje: 8,3g cukor: 0,5g zsír/telített só: 8,4g/1g 0,54g	energia: 179KCal/748KJ szénhidrát: 21,8g fehérje: 7,0g cukor: 0,4g zsír/telített só: 2,6g/1g 0,94g	energia: 133KCal/554KJ szénhidrát: 22,8g fehérje: 4,4g cukor: 0,4g zsír/telített só: 1,9g/1g 0,38g	energia: 145KCal/599KJ szénhidrát: 24,4g fehérje: 4,1g cukor: 1,9g zsír/telített só: 2,8g/1g 0,46g
	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 Bölcsőde Reggeli 2023			TEJ, PASZTOROZOTT (2,8 % csokoládés gabonagyógyó	tea 1. szalámis kenyér 1 UBORKA	tea 1.-Másolat melegszendvics 1							
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/telített 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 231Kcal/968KJ szénhidrát: 10,4g	fehérje: 0,7g cukor: 0,1g	zsír/telített 7,3g/0g só: 0,30g	energia: 205Kcal/1274KJ szénhidrát: 37,7g	fehérje: 8,4g cukor: 11,4g	zsír/telített 8,5g/1g só: 0,55g	energia: 254Kcal/1063KJ szénhidrát: 32,4g	fehérje: 8,9g cukor: 6,4g	zsír/telített 5,9g/1g só: 0,85g
56 Bölcsőde Tízórai 2023			MEGGY, BEFOTT	ALMA	ALMA							
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/telített 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 90Kcal/378KJ szénhidrát: 20,8g	fehérje: 0,6g cukor: 20,8g	zsír/telített 1,0g/0g só: 0,01g	energia: 82Kcal/342KJ szénhidrát: 16,9g	fehérje: 0,4g cukor: 19,1g	zsír/telített 0,9g/0g só: 0,01g	energia: 54Kcal/228KJ szénhidrát: 11,3g	fehérje: 0,3g cukor: 12,7g	zsír/telített 0,6g/0g só: 0,01g
57 Bölcsőde Ebéd 2023			Párolt rizs 1.-Másolat pan. halrud Tartármártás 1. Alma 1	Sárgarépafőzelék 1.-Másolat Grill csirkemell 1.-Másolat KENYÉR, FEHÉR VAJSZLÓI	Parajfőzelék 1.-Másolat Főtt burgonya 1. Sertésbecsinált leves 1.-Másolat Főtt kemény tojás 1.							
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/telített 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 328Kcal/1368KJ szénhidrát: 52,9g	fehérje: 5,3g cukor: 13,2g	zsír/telített 20,1g/0g só: 0,45g	energia: 329Kcal/1375KJ szénhidrát: 41,2g	fehérje: 23,7g cukor: 7,3g	zsír/telített 7,1g/0g só: 1,96g	energia: 558Kcal/2334KJ szénhidrát: 57,5g	fehérje: 25,3g cukor: 0,5g	zsír/telített 23,0g/0g só: 1,50g
58 Bölcsőde Uzsonna 2023			májkrémes kenyér 1-Másolat UBORKA	KIFLI (54 G) sajtmester dob sajt 140gr	zabszelet 50gr ALMA							
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/telített 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 130Kcal/544KJ szénhidrát: 22,4g	fehérje: 4,3g cukor: 0,4g	zsír/telített 1,9g/1g só: 0,39g	energia: 145Kcal/608KJ szénhidrát: 24,4g	fehérje: 4,1g cukor: 1,9g	zsír/telített 2,8g/1g só: 0,46g	energia: 287Kcal/1201KJ szénhidrát: 44,0g	fehérje: 4,0g cukor: 23,5g	zsír/telített 0,6g/0g só: 0,05g
	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/telített 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/telített 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/telített 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 0,0g 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.

2024.07.22. 7:56:43

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

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: 241KCal/1008KJ szénhidrát: 32,6g fehérje: 10,8g cukor: 0,4g zsír/telített só: 7,9g/1g 0,59g	energia: 242KCal/1014KJ szénhidrát: 36,2g fehérje: 7,1g cukor: 11,4g zsír/telített só: 3,3g/0g 0,85g	energia: 231KCal/958KJ szénhidrát: 10,4g fehérje: 8,7g cukor: 0,1g zsír/telített só: 7,3g/0g 0,30g	energia: 483KCal/2019KJ szénhidrát: 71,9g fehérje: 20,9g cukor: 13,6g zsír/telített só: 10,8g/4g 3,05g	energia: 403KCal/1697KJ 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: 54KCal/228KJ szénhidrát: 11,3g fehérje: 0,3g cukor: 12,7g zsír/telített só: 0,6g/0g 0,01g	energia: 58KCal/235KJ szénhidrát: 4,6g fehérje: 3,4g cukor: 0,0g zsír/telített só: 3,8g/0g 0,30g	energia: 39KCal/164KJ szénhidrát: 6,9g fehérje: 2,1g cukor: 6,0g zsír/telített só: 0,2g/0g 0,13g	energia: 54KCal/228KJ szénhidrát: 11,3g fehérje: 0,3g cukor: 12,7g zsír/telített só: 0,6g/0g 0,01g	energia: 110KCal/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 zöldbab 1.-Másolat Alma 1	Gulyásleves, zöldséges 1. Lekváros bukta 1. Alma 1
	energia: 272KCal/1138KJ szénhidrát: 38,0g fehérje: 20,0g cukor: 0,0g zsír/telített só: 3,6g/0g 0,46g	energia: 369KCal/1543KJ szénhidrát: 45,6g fehérje: 18,8g cukor: 7,1g zsír/telített só: 11,0g/1g 1,08g	energia: 283KCal/1191KJ szénhidrát: 5,6g fehérje: 15,5g cukor: 0,0g zsír/telített só: 19,7g/0g 1,54g	energia: 467KCal/1954KJ szénhidrát: 34,4g fehérje: 12,8g cukor: 12,7g zsír/telített só: 17,9g/0g 0,84g	energia: 444KCal/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: 284KCal/1193KJ szénhidrát: 28,0g fehérje: 8,3g cukor: 0,5g zsír/telített só: 8,5g/1g 0,54g	energia: 238KCal/997KJ szénhidrát: 27,8g fehérje: 9,1g cukor: 0,5g zsír/telített só: 6,0g/1g 0,91g	energia: 191KCal/799KJ szénhidrát: 22,4g fehérje: 8,3g cukor: 0,4g zsír/telített só: 3,1g/1g 1,10g	energia: 204KCal/854KJ szénhidrát: 37,4g fehérje: 4,9g cukor: 9,4g zsír/telített só: 1,7g/1g 0,43g	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



Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
59 Óvoda Tízórai 2023	TEJ, PASZTOROZOTT (1,5 %) csokoládés gabonagolyó	tea 1. margarinos kenyér főtt tojás 1 uborka 1	tej 1 KALÁCS (FOSZLÓS)	tea 1. melegszendvics 1	tejeskávé 1 Sajtos kenyér 1 uborka 1
	energia: 207KCal/804KJ szénhidrát: 9,6g fehérje: 7,9g cukor: 9,5g zsír/tejtett só: 4,3g/2g 0,34g	energia: 288KCal/1112KJ szénhidrát: 37,7g fehérje: 10,3g cukor: 11,4g zsír/tejtett só: 6,7g/1g 0,55g	energia: 231KCal/967KJ szénhidrát: 36,9g fehérje: 10,7g cukor: 14,9g zsír/tejtett só: 4,2g/2g 0,78g	energia: 274KCal/1147KJ szénhidrát: 37,4g fehérje: 8,9g cukor: 11,4g zsír/tejtett só: 5,9g/1g 0,85g	energia: 348KCal/1449KJ szénhidrát: 42,2g fehérje: 15,1g cukor: 14,9g zsír/tejtett só: 9,0g/3g 1,17g
60 Óvoda Ebéd 2023	Karfiolleves 1. Tarhonyás hús sertésből 1. Sárgarépás káposztasaláta 1.	Zöldborsóleves 1. Tökfőzelék 1. Csirkepörkölt 1. KENYÉR (teljeskiőrlésű) ŐSZIBARACK	Meggyleves 1. Csemege sertés sült 1 Párolt kukorica 1. Párolt rizs 1.	Zöldségleves 1. paradicsomos húsgomboc 1 Főtt burgonya 1.	Babgulyás, zöldséges 1. Aranygaluska 1. Vaníliásodó 1.
	energia: 565KCal/2384KJ szénhidrát: 58,2g fehérje: 21,5g cukor: 6,3g zsír/tejtett só: 26,6g/0g 1,04g	energia: 569KCal/2382KJ szénhidrát: 61,3g fehérje: 26,6g cukor: 7,7g zsír/tejtett só: 23,8g/1g 1,36g	energia: 587KCal/2458KJ szénhidrát: 89,1g fehérje: 21,1g cukor: 11,8g zsír/tejtett só: 14,8g/0g 0,60g	energia: 535KCal/2239KJ szénhidrát: 75,2g fehérje: 21,5g cukor: 9,4g zsír/tejtett só: 14,0g/0g 1,21g	energia: 729KCal/3048KJ szénhidrát: 85,0g fehérje: 28,6g cukor: 25,8g zsír/tejtett só: 28,6g/0g 0,64g
61 Óvoda Uzsonna 2023	szalámis kenyér 1 paradicsom 1	lekváros kenyér 1	joghurt epres 125gr kifli 1	Párizsikrém 100 g KENYÉR (teljeskiőrlésű) PAPRIKA ZÖLD	mesefit keksz ALMA
	energia: 264KCal/1103KJ szénhidrát: 28,0g fehérje: 8,3g cukor: 0,5g zsír/tejtett só: 8,5g/1g 0,54g	energia: 204KCal/854KJ szénhidrát: 37,4g fehérje: 4,9g cukor: 9,4g zsír/tejtett só: 1,7g/1g 0,43g	energia: 205KCal/858KJ szénhidrát: 41,6g fehérje: 7,3g cukor: 11,3g zsír/tejtett só: 1,5g/0g 0,69g	energia: 202KCal/844KJ szénhidrát: 23,3g fehérje: 6,3g cukor: 0,4g zsír/tejtett só: 8,4g/1g 0,84g	energia: 200KCal/839KJ szénhidrát: 32,6g fehérje: 2,5g cukor: 24,0g zsír/tejtett só: 0,9g/2g 0,15g
	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

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

2024.07.18. 8:51:15

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

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
59 Óvoda Tízórai 2023	tej 1 KENYÉR (teljeskiőrlésű) FELVÁGOTT, CSIRKESONKA PARADICSOM	tejeskávé 1 KUGLÓF	tea 1. VIRSLI KENYÉR (teljeskiőrlésű) MUSTÁR	tej 1 POGÁCSA (50gr)Vajszlói	tea 1. margarinos kenyér főtt tojás 1 paradicsom 1 KENYÉR (teljeskiőrlésű)
	energia: 257Kcal/1074KJ szénhidrát: 37,9g fehérje: 12,9g cukor: 9,9g zsír/eltett só: 4,9g/3g 0,92g 	energia: 274Kcal/1148KJ szénhidrát: 42,9g fehérje: 9,9g cukor: 19,1g zsír/eltett só: 6,4g/3g 0,66g 	energia: 348Kcal/1458KJ szénhidrát: 37,8g fehérje: 15,3g cukor: 11,4g zsír/eltett só: 18,3g/1g 2,63g 	energia: 494Kcal/2068KJ szénhidrát: 48,9g fehérje: 12,6g cukor: 11,2g zsír/eltett só: 27,3g/12g 2,00g 	energia: 419Kcal/1754KJ szénhidrát: 65,4g fehérje: 15,1g cukor: 11,8g zsír/eltett só: 8,5g/1g 1,03g 
60 Óvoda Ebéd 2023	Zöldborsóleves 1. Bolognai spagetti 1. LEVESBETÉT-TÉSZTA, 8 TOJÁSOS	Daragaluska leves 1. Petrezselymes burgonya 1. Vagdalt pogácsa sertés húsból 1. Sárgarépás káposztasaláta 1.	Rizi bizi 1. ivolé 100% Csemege sertés sült 1	Sertés húsból 1. pir dara Gyümölcsmártás 1. LEVESBETÉT-TÉSZTA, 8 TOJÁSOS	Palóclevés 1. Kakaós csiga kelttészta-ból 1. Alma 1
	energia: 563Kcal/2357KJ szénhidrát: 66,4g fehérje: 29,0g cukor: 0,7g zsír/eltett só: 20,3g/0g 1,56g 	energia: 543Kcal/2274KJ szénhidrát: 66,5g fehérje: 20,7g cukor: 6,7g zsír/eltett só: 18,8g/0g 1,52g 	energia: 418Kcal/1750KJ szénhidrát: 37,3g fehérje: 16,4g cukor: 0,1g zsír/eltett só: 10,9g/0g 0,52g 	energia: 604Kcal/2528KJ szénhidrát: 87,7g fehérje: 20,3g cukor: 29,9g zsír/eltett só: 18,2g/0g 0,51g 	energia: 508Kcal/2129KJ szénhidrát: 70,4g fehérje: 20,9g cukor: 27,7g zsír/eltett só: 15,0g/0g 0,50g 
61 Óvoda Uzsonna 2023	lékváros kenyér 1	szalámis kenyér 1 uborka 1	sonka felv marg kenyér 1	májkrémes kenyér 1 PAPRIKA ZÖLD	sajtmester dob sajt 140gr KIFLI (54 G)
	energia: 204Kcal/854KJ szénhidrát: 37,4g fehérje: 4,9g cukor: 9,4g zsír/eltett só: 1,7g/1g 0,43g 	energia: 261Kcal/1094KJ szénhidrát: 27,5g fehérje: 8,3g cukor: 0,5g zsír/eltett só: 8,4g/1g 0,54g 	energia: 187Kcal/782KJ szénhidrát: 21,8g fehérje: 8,0g cukor: 0,4g zsír/eltett só: 3,0g/1g 1,10g 	energia: 164Kcal/687KJ szénhidrát: 28,2g fehérje: 5,4g cukor: 0,5g zsír/eltett só: 2,4g/1g 0,48g 	energia: 145Kcal/609KJ szénhidrát: 24,4g fehérje: 4,1g cukor: 1,9g zsír/eltett só: 2,8g/1g 0,46g 
	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			tej 1 csokoládés gabonagolyó	tea 1. szalámis kenyér 1 UBORKA	tea 1. melegszendvics 1							
	energia: 0kCal/0kJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/telített 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 207kCal/864kJ szénhidrát: 9,6g	fehérje: 7,9g cukor: 9,5g	zsír/telített 4,3g/2g só: 0,34g	energia: 305kCal/1274kJ szénhidrát: 37,7g	fehérje: 8,4g cukor: 11,4g	zsír/telített 8,5g/1g só: 0,55g	energia: 274kCal/1147kJ szénhidrát: 37,4g	fehérje: 8,9g cukor: 11,4g	zsír/telített 5,9g/1g só: 0,85g
60 Óvoda Ebéd 2023			Tartármártás 1. Párolt rizs 1. Tojásleves 1. pan. halrud	Karfiolleves 1. Mustáros csirkemell 1. Tésztaköret 1. LEVESBETÉT-TÉSZTA, 8 TOJÁSOS	Sertésbecsinált leves 1. Parajfőzelék 1. Főtt burgonya 1. LEVESBETÉT-TÉSZTA, 8 TOJÁSOS Főtt kemény tojás 1.							
	energia: 0,0g szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/telített 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 398kCal/1665kJ szénhidrát: 52,6g	fehérje: 9,0g cukor: 0,5g	zsír/telített 26,5g/0g só: 0,62g	energia: 488kCal/2035kJ szénhidrát: 58,9g	fehérje: 29,6g cukor: 0,7g	zsír/telített 12,8g/0g só: 1,30g	energia: 628kCal/2628kJ szénhidrát: 65,4g	fehérje: 28,5g cukor: 0,6g	zsír/telített 25,9g/0g só: 1,92g
61 Óvoda Uzsonna 2023			májkremes kenyér 1 UBORKA	KIFLI (54 G) sajtmester dob sajt 140gr	zabszelet 50gr ALMA							
	energia: 0kCal/0kJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/telített 0,0g/0g só: 0,00g	energia: 162kCal/677kJ szénhidrát: 27,8g	fehérje: 5,3g cukor: 0,5g	zsír/telített 2,4g/1g só: 0,49g	energia: 145kCal/608kJ szénhidrát: 24,4g	fehérje: 4,1g cukor: 1,9g	zsír/telített 2,8g/1g só: 0,46g	energia: 314kCal/1315kJ szénhidrát: 49,7g	fehérje: 4,2g cukor: 29,8g	zsír/telített 0,0g/0g só: 0,05g
	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

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 sajtmaster dob sajt 140gr
	energia: 217Kcal/506KJ szénhidrát: 31,8g fehérje: 10,0g cukor: 9,8g zsír/telített só: 4,8g/3g 0,62g 	energia: 242Kcal/1014KJ szénhidrát: 36,2g fehérje: 7,1g cukor: 11,4g zsír/telített só: 3,3g/0g 0,85g 	energia: 207Kcal/864KJ szénhidrát: 9,6g fehérje: 7,9g cukor: 9,5g zsír/telített só: 4,3g/2g 0,34g 	energia: 463Kcal/2019KJ szénhidrát: 71,9g fehérje: 20,9g cukor: 13,6g zsír/telített só: 10,8g/4g 3,05g 	energia: 337Kcal/1410KJ szénhidrát: 52,7g fehérje: 11,6g cukor: 15,1g zsír/telített só: 8,6g/0g 0,80g 
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: 508Kcal/2126KJ szénhidrát: 69,4g fehérje: 22,5g cukor: 5,6g zsír/telített só: 14,4g/0g 1,15g 	energia: 447Kcal/1872KJ szénhidrát: 53,3g fehérje: 20,9g cukor: 8,5g zsír/telített só: 15,6g/1g 1,37g 	energia: 461Kcal/1927KJ szénhidrát: 57,5g fehérje: 22,8g cukor: 0,7g zsír/telített só: 15,7g/0g 1,81g 	energia: 456Kcal/1910KJ szénhidrát: 44,5g fehérje: 15,8g cukor: 17,2g zsír/telített só: 23,4g/0g 1,26g 	energia: 446Kcal/1867KJ szénhidrát: 60,3g fehérje: 13,1g cukor: 23,7g zsír/telített só: 15,1g/0g 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: 284Kcal/1193KJ szénhidrát: 28,0g fehérje: 8,3g cukor: 0,5g zsír/telített só: 8,5g/1g 0,54g 	energia: 236Kcal/987KJ szénhidrát: 27,8g fehérje: 9,1g cukor: 0,5g zsír/telített só: 6,0g/1g 0,91g 	energia: 191Kcal/796KJ szénhidrát: 22,4g fehérje: 8,3g cukor: 0,4g zsír/telített só: 3,1g/1g 1,10g 	energia: 204Kcal/854KJ szénhidrát: 37,4g fehérje: 4,9g cukor: 9,4g zsír/telített só: 1,7g/1g 0,43g 	energia: 134Kcal/560KJ szénhidrát: 31,5g fehérje: 1,9g cukor: 0,0g zsír/telített só: 0,3g/0g 0,08g 
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só: 0,0g/0g 0,00g 	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só: 0,0g/0g 0,00g 	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só: 0,0g/0g 0,00g 	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só: 0,0g/0g 0,00g 	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só: 0,0g/0g 0,00g 
	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só: 0,0g/0g 0,00g 	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só: 0,0g/0g 0,00g 	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só: 0,0g/0g 0,00g 	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só: 0,0g/0g 0,00g 	energia: 0Kcal/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só: 0,0g/0g 0,00g 