
















Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
55 Bölcsőde Reggeli 2023	tejeskávé 1 KENYÉR (teljeskiörlesű) sajtkrém	májkrémes kenyér 1 PAPRIKA ZÖLD tea 1.	KUGLOF TEJ, PASZTÓRÓZOTT (2,8 %)	tea 1. halkrémes kenyér 1	TEJ, PASZTOROZOTT (2,8 %) POGÁCSA (50gr)Vajszlói
	energia: 270KCal/1128KJ szénhidrát: 37,0g fehérje: 12,0g cukor: 15,0g zsír/telített só: 7,6g/5g 0,85g	energia: 206KCal/863KJ szénhidrát: 38,2g fehérje: 5,4g cukor: 11,4g zsír/telített só: 2,4g/1g 0,48g	energia: 245KCal/1025KJ szénhidrát: 33,0g fehérje: 9,9g cukor: 3,8g zsír/telített só: 8,8g/1g 0,54g	energia: 242KCal/1014KJ szénhidrát: 36,2g fehérje: 7,1g cukor: 11,4g zsír/telített só: 3,3g/0g 0,85g	energia: 417KCal/1745KJ szénhidrát: 40,5g fehérje: 7,3g cukor: 1,8g zsír/telített só: 24,9g/1g 1,76g
56 Bölcsőde Tízórai 2023	Alma 1 sajtkrém	BANAN	ivólé 100%	banános-epres almapüré 100% gyüm tart	OSZIBARACKLE, RÓSTOS
	energia: 95KCal/397KJ szénhidrát: 12,1g fehérje: 2,5g cukor: 12,9g zsír/telített só: 3,8g/3g 0,25g	energia: 71KCal/298KJ szénhidrát: 16,8g fehérje: 1,0g cukor: 0,0g zsír/telített só: 0,2g/0g 0,04g	energia: 110KCal/462KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só: 0,0g/0g 0,00g	energia: 500KCal/2090KJ szénhidrát: 130,0g fehérje: 0,0g cukor: 89,0g zsír/telített só: 0,0g/0g 0,00g	energia: 110KCal/462KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/telített só: 0,0g/0g 0,00g
57 Bölcsőde Ebéd 2023	ivólé 100% Bolognai spagetti 1.-Másolat	Petrezselymes burgonya 1.-Másolat cékla üveges Vagdalt pogácsa sertéshúsból 1.- Másolat SZŐLŐ	KENYER (teljeskiörlesű) Sárgarépa főzelék 1.-Másolat Grill virsli 1. Alma 1	Sertéshús leves 1. Meggymártás 1. pir dara LEVESBETÉT-TÉSZTA, 8 TOJÁSOS	Finomfőzelék 1.-Másolat Sült csirkemell 1.-Másolat KENYÉR (teljeskiörlesű)
	energia: 483KCal/2020KJ szénhidrát: 41,8g fehérje: 20,0g cukor: 0,0g zsír/telített só: 13,0g/0g 1,12g	energia: 486KCal/1948KJ szénhidrát: 44,8g fehérje: 14,6g cukor: 11,0g zsír/telített só: 21,4g/0g 1,14g	energia: 454KCal/1901KJ szénhidrát: 54,5g fehérje: 20,5g cukor: 20,1g zsír/telített só: 15,9g/1g 2,66g	energia: 578KCal/2419KJ szénhidrát: 80,7g fehérje: 20,8g cukor: 20,4g zsír/telített só: 18,3g/0g 0,52g	energia: 366KCal/1531KJ szénhidrát: 42,0g fehérje: 25,6g cukor: 2,4g zsír/telített só: 10,9g/1g 1,02g
58 Bölcsőde Uzsonna 2023	szalámis kenyér 1 uborka 1	sonka felv marg kenyér 1-Másolat	mogyorókrém 1 KENYÉR, FEHÉR VAJSZLÓI	Sajtos kenyér 1 paradicsom 1	Alma 1 zabszelet 28gr
	energia: 261KCal/1094KJ 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: 308KCal/1289KJ szénhidrát: 44,4g fehérje: 10,0g cukor: 0,7g zsír/telített só: 8,8g/0g 1,24g	energia: 241KCal/1007KJ szénhidrát: 28,2g fehérje: 9,1g cukor: 0,5g zsír/telített só: 6,0g/1g 0,90g	energia: 107KCal/448KJ szénhidrát: 18,6g fehérje: 1,1g cukor: 15,1g zsír/telített só: 2,6g/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

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
55 Bölcsőde Reggeli 2023	TEJ, PASZTOROZOTT (2,8 %) csokoládés gabonagolyó	tea 1, szalámis kenyér 1 PAPRIKA ZÖLD	Tejbedara 1.	TEJ, PASZTOROZOTT (2,8 %) Tojáskrém UBORKA	tejeskavé 1-Másolat SAJTOS RÚD (100gr) vajszlói
	energia: 231KCal/988KJ szénhidrát: 10,4g fehérje: 8,7g cukor: 0,1g zsír/telített só.: 7,3g/0g 0,30g	energia: 305KCal/1276KJ szénhidrát: 37,8g fehérje: 8,4g cukor: 11,4g zsír/telített só.: 8,5g/1g 0,54g	energia: 295KCal/1234KJ szénhidrát: 50,9g fehérje: 10,1g cukor: 15,0g zsír/telített só.: 6,3g/0g 0,33g	energia: 199KCal/832KJ szénhidrát: 12,4g fehérje: 13,1g cukor: 0,0g zsír/telített só.: 11,3g/0g 1,49g	energia: 558KCal/2388KJ szénhidrát: 59,7g fehérje: 13,4g cukor: 11,8g zsír/telített só.: 30,3g/10g 1,97g
56 Bölcsőde Tízórai 2023	ivólé 100%	Alma 1	Gyümölcs-zöldségpüre	ÖSZIBARACKLE, ROSTOS	ALMA
	energia: 119KCal/482KJ 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	energia: 63KCal/265KJ szénhidrát: 14,3g fehérje: 0,8g cukor: 11,5g zsír/telített só.: 0,0g/1g 0,50g	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	Zöldborsófőzelék 1.-Másolat Fokhagymás sertéssült 1.-Másolat KENYÉR (teljeskiőrlésű) ALMA	karfiolfőzelék bölcsi Csemege sertés sült 1 KENYÉR, FEHÉR VAJSZLÓI	Tökfőzelék 1. Csirkepörkölt 1. KENYÉR (teljeskiőrlésű)	Párolt rizs 1.-Másolat pan. halrud Tartármártás 1. Alma 1	paradicsomos húsgomboc 1.-Másolat Főtt burgonya 1.
	energia: 437KCal/1829KJ szénhidrát: 49,9g fehérje: 23,6g cukor: 6,7g zsír/telített só.: 18,2g/1g 1,44g	energia: 328KCal/1368KJ szénhidrát: 37,0g fehérje: 21,8g cukor: 0,5g zsír/telített só.: 9,4g/0g 2,50g	energia: 432KCal/1807KJ szénhidrát: 41,9g fehérje: 22,3g cukor: 0,4g zsír/telített só.: 17,8g/1g 1,00g	energia: 328KCal/1368KJ szénhidrát: 52,9g fehérje: 5,3g cukor: 13,2g zsír/telített só.: 20,1g/0g 0,45g	energia: 414KCal/1738KJ szénhidrát: 61,9g fehérje: 16,7g cukor: 7,0g zsír/telített só.: 8,5g/0g 0,90g
58 Bölcsőde Uzsonna 2023	Vajas kenyér 1 FELVÁGOTT, TAVASZI FELVAGOTT uborka 1	lekváros kenyér 1	KENYER (teljeskiőrlésű) delma light margarin FELVÁGOTT, ZALA paradicsom 1	Mézes margarin 100 g KENYÉR (teljeskiőrlésű)	joghurt epres 125gr KIFLI (54 G)
	energia: 269KCal/1124KJ szénhidrát: 28,4g fehérje: 7,0g cukor: 0,5g zsír/telített só.: 12,7g/1g 0,44g	energia: 204KCal/854KJ szénhidrát: 37,4g fehérje: 4,9g cukor: 9,4g zsír/telített só.: 1,7g/1g 0,43g	energia: 209KCal/872KJ szénhidrát: 28,1g fehérje: 8,1g cukor: 0,5g zsír/telített só.: 5,9g/1g 0,95g	energia: 240KCal/1003KJ szénhidrát: 34,3g fehérje: 5,0g cukor: 7,5g zsír/telített só.: 8,2g/1g 0,60g	energia: 153KCal/639KJ szénhidrát: 27,7g fehérje: 5,2g cukor: 12,2g zsír/telített só.: 1,9g/1g 0,35g
	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	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 retek 1	tea 1. kifli 1 SAJT, MEDVE (25G/DB)
	energia: 288Kcal/1122KJ szénhidrát: 36,5g fehérje: 9,4g cukor: 17,2g zsír/tejtelt: 9,2g/3g só: 0,58g 	energia: 187Kcal/783KJ szénhidrát: 30,8g fehérje: 7,0g cukor: 11,2g zsír/tejtelt: 3,0g/0g só: 1,22g 	energia: 353Kcal/1475KJ szénhidrát: 50,8g fehérje: 11,4g cukor: 16,8g zsír/tejtelt: 10,6g/1g só: 0,68g 	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 Bölcsőde Tízórai 2023	ivólé 100%	Alma 1	SZOLO	OSZIBARACK	SZILVA
	energia: 59Kcal/231KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g 	energia: 27Kcal/114KJ szénhidrát: 5,7g fehérje: 0,1g cukor: 6,3g zsír/tejtelt: 0,3g/0g só: 0,01g 	energia: 118Kcal/492KJ szénhidrát: 27,0g fehérje: 0,9g cukor: 33,0g zsír/tejtelt: 0,3g/0g só: 0,01g 	energia: 62Kcal/258KJ szénhidrát: 13,5g fehérje: 1,1g cukor: 9,9g zsír/tejtelt: 0,4g/0g só: 0,01g 	energia: 50Kcal/208KJ szénhidrát: 10,2g fehérje: 0,6g cukor: 9,4g zsír/tejtelt: 0,2g/0g só: 0,01g
57 Bölcsőde Ebéd 2023	Brokkolí főzelék 1.-Másolat Grill virsli 1. KENYÉR (teljeskiőrlésű)	KENYÉR (teljeskiőrlésű) Vagdalt pogácsa sertéshúsból 1.- Másolat Burgonyafőzelék 1.-Másolat	Fokhagymás sertéssült 1.-Másolat Finomfőzelék 1.-Másolat Alma 1	ivólé 100% Eszterházy sertéssült 1 Tésztaköret 1.	Gulyasleves, zöldséges 1. Aranygaluska 1. Vaníliásodó 1.
	energia: 376Kcal/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: 588Kcal/2459KJ szénhidrát: 51,7g fehérje: 20,9g cukor: 3,5g zsír/tejtelt: 19,7g/0g só: 0,99g 	energia: 648Kcal/2712KJ szénhidrát: 71,2g fehérje: 23,1g cukor: 25,9g zsír/tejtelt: 28,3g/0g só: 0,62g
58 Bölcsőde Uzsonna 2023	Sajtós kenyér 1 uborka 1	mogyorókrém 1 KENYÉR (teljeskiőrlésű)	Párizsikrém 100 g KENYÉR (teljeskiőrlésű) PARADICSOM	Körözött tehéntúróból tejjel 40gr KENYÉR (teljeskiőrlésű)	mesefit keksz
	energia: 238Kcal/997KJ szénhidrát: 27,8g fehérje: 9,1g cukor: 0,5g zsír/tejtelt: 0,0g/1g só: 0,91g 	energia: 204Kcal/855KJ szénhidrát: 31,8g fehérje: 6,3g cukor: 0,5g zsír/tejtelt: 4,7g/1g só: 0,62g 	energia: 233Kcal/978KJ szénhidrát: 34,2g fehérje: 7,3g cukor: 0,5g zsír/tejtelt: 6,3g/1g só: 0,82g 	energia: 172Kcal/722KJ szénhidrát: 23,5g fehérje: 7,5g cukor: 0,4g zsír/tejtelt: 4,1g/1g só: 0,86g 	energia: 119Kcal/497KJ szénhidrát: 15,6g fehérje: 2,1g cukor: 5,0g zsír/tejtelt: 0,0g/2g só: 0,14g
	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.-Másolat KENYÉR (teljeskiőrlésű) Póréhagymával ízesített vajkészítmény	tea 1.-Másolat virslikrém KENYÉR, FEHÉR VAJSZLÓI	TEJ, PASZTOROZOTT (2,8 %) csokoládés gabonagolyó	tea 1.-Másolat KENYÉR (teljeskiőrlésű) FELVÁGOTT, ZALA delma light margarin uborka 1	kakaó 1 KIFLI (54 G) SAJT,FÉL ZSIROS, SAJTKRÉM
	energia: 277KCa/1160KJ szénhidrát: 42,0g 	energia: 279KCa/1167KJ szénhidrát: 24,6g 	energia: 231KCa/968KJ szénhidrát: 10,4g 	energia: 198KCa/828KJ szénhidrát: 27,2g 	energia: 394KCa/1649KJ szénhidrát: 51,6g 
	fehérje: 10,6g cukor: 10,4g	fehérje: 6,4g cukor: 6,2g	fehérje: 8,7g cukor: 0,1g	fehérje: 7,1g cukor: 6,3g	fehérje: 13,6g cukor: 17,0g
	zsír/telített 7,9g/1g só: 0,59g	zsír/telített 16,5g/0g só: 1,10g	zsír/telített 7,3g/0g só: 0,30g	zsír/telített 5,6g/1g só: 0,86g	zsír/telített 13,8g/3g só: 0,92g
56 Bölcsöde Tízórai 2023	ivólé 100%	Gyümölcs-zöldségpüre	Alma 1	ivólé 100%	KORTE
	energia: 119KCa/493KJ szénhidrát: 0,0g	energia: 63KCa/269KJ szénhidrát: 14,3g	energia: 54KCa/228KJ szénhidrát: 11,3g	energia: 110KCa/462KJ szénhidrát: 0,0g	energia: 39KCa/159KJ szénhidrát: 6,0g
	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	fehérje: 0,8g cukor: 11,5g	fehérje: 0,3g cukor: 12,7g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	fehérje: 0,2g cukor: 3,9g
	zsír/telített 0,0g/0g só: 0,00g	zsír/telített 0,0g/1g só: 0,50g	zsír/telített 0,6g/0g só: 0,01g	zsír/telített 0,0g/0g só: 0,00g	zsír/telített 0,2g/0g só: 0,00g
57 Bölcsöde Ebéd 2023	Csirkebecsinált leves 1.-Másolat Darás metélt 1.-Másolat Alma 1	Zöldbabfőzelék 1.-Másolat Csirkepörkölt 1.-Másolat KENYÉR (teljeskiőrlésű)	Fokhagymás sertéssült 1.-Másolat Burgonyapüré 1.-Másolat céklacsíkok	Kelkáposztafőzelék 1.-Másolat Csemege sertés sült 1 KENYÉR (teljeskiőrlésű)	Sóskafezelék 1.-Másolat Főtt burgonya 1.-Másolat Vagdalt pogácsa sertéshúsból 1.- Másolat KENYÉR (teljeskiőrlésű)
	energia: 519KCa/2154KJ szénhidrát: 80,5g 	energia: 388KCa/1623KJ szénhidrát: 38,6g 	energia: 333KCa/1392KJ szénhidrát: 31,7g 	energia: 357KCa/1492KJ szénhidrát: 40,8g 	energia: 605KCa/2533KJ szénhidrát: 67,2g 
	fehérje: 18,7g cukor: 23,1g	fehérje: 19,3g cukor: 0,4g	fehérje: 16,5g cukor: 0,1g	fehérje: 19,8g cukor: 4,2g	fehérje: 21,4g cukor: 5,4g
	zsír/telített 11,8g/0g só: 1,04g	zsír/telített 16,1g/1g só: 0,90g	zsír/telített 14,2g/0g só: 1,03g	zsír/telített 10,9g/1g só: 0,96g	zsír/telített 25,8g/1g só: 1,78g
58 Bölcsöde Uzsonna 2023	szalámis kenyér 1 uborka 1	paradicsom 1 májkrémes kenyér 1.-Másolat	Sajtos kenyér 1.-Másolat PAPRIKA ZÖLD	Meggyes túró 1.-Másolat KENYÉR (POLGÁR)	croissant 1
	energia: 261KCa/1094KJ szénhidrát: 27,5g 	energia: 131KCa/549KJ szénhidrát: 22,7g 	energia: 212KCa/886KJ szénhidrát: 22,9g 	energia: 253KCa/1058KJ szénhidrát: 45,7g 	energia: 434KCa/1817KJ szénhidrát: 51,0g 
	fehérje: 8,3g cukor: 0,5g	fehérje: 4,2g cukor: 0,4g	fehérje: 8,3g cukor: 0,4g	fehérje: 10,3g cukor: 3,7g	fehérje: 8,0g cukor: 16,0g
	zsír/telített 8,4g/1g só: 0,54g	zsír/telített 1,9g/1g só: 0,38g	zsír/telített 5,7g/1g só: 0,81g	zsír/telített 2,5g/0g só: 1,17g	zsír/telített 22,0g/9g só: 0,80g
	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/telített 0,0g/0g só: 0,00g	zsír/telített 0,0g/0g só: 0,00g	zsír/telített 0,0g/0g só: 0,00g	zsír/telített 0,0g/0g só: 0,00g	zsír/telített 0,0g/0g só: 0,00g

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
59 Óvoda Tízórai 2023	tejeskávé 1 KENYÉR (teljeskiőrlésű) sajtkrém	tea 1. májkrémes kenyér 1 RETEK, JÉGCSAP	Brós 1 tej 1	tea 1. halkrémes kenyér 1	tej 1 POGÁCSA (50gr)Vajszlói
	energia: 300Kcal/1254KJ szénhidrát: 42,4g fehérje: 12,9g cukor: 15,1g zsír/telített só: 7,9g/5g 0,94g 	energia: 205Kcal/856KJ szénhidrát: 38,0g fehérje: 5,4g cukor: 11,4g zsír/telített só: 2,4g/1g 0,52g 	energia: 259Kcal/1022KJ szénhidrát: 38,0g fehérje: 10,7g cukor: 13,4g zsír/telített só: 6,8g/2g 0,26g 	energia: 242Kcal/1014KJ szénhidrát: 36,2g fehérje: 7,1g cukor: 11,4g zsír/telített só: 3,3g/0g 0,85g 	energia: 494Kcal/2066KJ szénhidrát: 48,9g fehérje: 12,6g cukor: 11,2g zsír/telített só: 27,3g/12g 2,00g
60 Óvoda Ebéd 2023	Zöldbaleves 1. Bolognai spagetti 1. Alma 1	Tojásleves 1. Petrezselymes burgonya 1. cékla üveges Vagdalt pogácsa sertéshúsból 1. SZŐLŐ	Paradicsomleves 1. Zöldborsófőzelék 1. Grill virsli 1. KENYÉR (teljeskiőrlésű) LEVESBETÉT-TÉSZTA, 8 TOJÁSOS	Sertéshús leves 1. Meggymártás 1. pir dara LEVESBETÉT-TÉSZTA, 8 TOJÁSOS	Rántott leves 1. Sült csirkemell 1. Kukoricás rizs 1. Levesgyöngy
	energia: 558Kcal/2336KJ szénhidrát: 67,6g fehérje: 25,8g cukor: 13,4g zsír/telített só: 19,0g/0g 1,46g 	energia: 554Kcal/2320KJ szénhidrát: 59,8g fehérje: 21,3g cukor: 11,0g zsír/telített só: 20,6g/0g 1,46g 	energia: 618Kcal/2587KJ szénhidrát: 72,4g fehérje: 32,5g cukor: 4,4g zsír/telített só: 26,2g/1g 2,35g 	energia: 578Kcal/2419KJ szénhidrát: 80,7g fehérje: 20,8g cukor: 20,4g zsír/telített só: 18,3g/0g 0,52g 	energia: 431Kcal/1801KJ szénhidrát: 46,2g fehérje: 24,3g cukor: 0,1g zsír/telített só: 15,7g/0g 1,03g
61 Óvoda Uzsonna 2023	szalámis kenyér 1 uborka 1	sonka felv marg kenyér 1	mogyorókrém 1 KENYÉR, FEHÉR VAJSZLÓI	Sajtos kenyér 2 paradicsom 1	Alma 1 zabszelet 28gr
	energia: 261Kcal/1094KJ szénhidrát: 27,5g fehérje: 8,3g cukor: 0,5g zsír/telített só: 8,4g/1g 0,54g 	energia: 187Kcal/782KJ szénhidrát: 21,8g fehérje: 8,0g cukor: 0,4g zsír/telített só: 3,0g/1g 1,10g 	energia: 333Kcal/1393KJ szénhidrát: 49,3g fehérje: 10,9g cukor: 0,8g zsír/telített só: 8,9g/0g 1,37g 	energia: 305Kcal/1275KJ szénhidrát: 33,7g fehérje: 11,4g cukor: 0,5g zsír/telített só: 7,7g/1g 1,16g 	energia: 94Kcal/391KJ szénhidrát: 16,8g fehérje: 0,9g cukor: 14,5g zsír/telített só: 2,1g/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										
59 Óvoda Tízórai 2023	TEJ, PASZTOROZOTT (1,5 %) csokoládés gabonagolyó	szalámis kenyér 1 PAPRIKA ZÖLD	Tejbedara 1.	tea 1. Tojáskrém UBORKA	tejeskávé 1 SAJTOS RÜD (100gr) vajszlói										
	energia: 207KCa/864KJ szénhidrát: 9,6g 1	fehérje: 7,9g cukor: 9,5g	zsír/tejtett 4,3g/2g só: 0,34g	energia: 265KCa/1109KJ szénhidrát: 28,1g 1	fehérje: 8,5g cukor: 0,5g	zsír/tejtett 8,5g/1g só: 0,54g	energia: 295KCa/1234KJ szénhidrát: 50,9g 1 1	fehérje: 10,1g cukor: 15,0g	zsír/tejtett 6,3g/0g só: 0,33g	energia: 120KCa/528KJ szénhidrát: 11,0g 1 1 1	fehérje: 6,1g cukor: 10,9g	zsír/tejtett 5,3g/0g só: 1,25g	energia: 514KCa/2150KJ szénhidrát: 53,9g 1 1	fehérje: 12,6g cukor: 16,2g	zsír/tejtett 27,3g/12g só: 2,00g
60 Óvoda Ebéd 2023	Zöldborsólevés 1, paprikás burgonya 1 CSEMEGE UBORKA LEVESBETÉT-TÉSZTA, 8 TOJÁSOS	Karfiolleves 1. Alföldi sertésszelet 1 Tésztaköret 1. ALMA LEVESBETÉT-TÉSZTA, 8 TOJÁSOS	Tarhonyaleves 1. Tökfőzelék 1. Csirkepörkölt 1. KENYÉR (teljeskiőrlésű)	Tartármártás 1. Párolt rizs 1. Zellerkrémleves 1. pan. halrud	Karalábélevés 1. paradicsomos húsgomboc 1 Főtt burgonya 1. LEVESBETÉT-TÉSZTA, 8 TOJÁSOS										
	energia: 578KCa/2411KJ szénhidrát: 55,9g 1 1 1	fehérje: 18,5g cukor: 0,7g	zsír/tejtett 30,1g/0g 0,58g	energia: 706KCa/2954KJ szénhidrát: 70,7g 1 1 1 1	fehérje: 25,4g cukor: 13,4g	zsír/tejtett 28,6g/0g 1,40g	energia: 530KCa/2217KJ szénhidrát: 60,4g 1 1 1	fehérje: 25,7g cukor: 0,6g	zsír/tejtett 18,4g/1g 1,18g	energia: 403KCa/1687KJ szénhidrát: 56,0g 1 1 1 1 1 1	fehérje: 7,5g cukor: 1,3g	zsír/tejtett 26,5g/0g 0,78g	energia: 571KCa/2389KJ szénhidrát: 81,8g 1 1 1 1	fehérje: 22,7g cukor: 11,0g	zsír/tejtett 14,1g/0g 1,22g
61 Óvoda Uzsonna 2023	Vajas kenyér 1 FELVÁGOTT, TAVASZI FELVÁGOTT uborka 1	lekváros kenyér 1	KENYÉR (teljeskiőrlésű) delma light margarin FELVÁGOTT, ZALA paradicsom 1	Mézes margarin 100 g KENYÉR (teljeskiőrlésű)	joghurt epres 125gr KIFLI (54 G)										
	energia: 269KCa/1124KJ szénhidrát: 28,4g 1	fehérje: 7,0g cukor: 0,5g	zsír/tejtett 12,7g/1g 0,44g	energia: 204KCa/854KJ szénhidrát: 37,4g 1	fehérje: 4,9g cukor: 9,4g	zsír/tejtett 1,7g/1g 0,43g	energia: 269KCa/1124KJ szénhidrát: 28,1g 1	fehérje: 8,1g cukor: 0,5g	zsír/tejtett 5,9g/1g 0,95g	energia: 240KCa/1003KJ szénhidrát: 34,3g 1	fehérje: 5,0g cukor: 7,5g	zsír/tejtett 8,2g/1g 0,80g	energia: 153KCa/639KJ szénhidrát: 27,7g 1 1 1	fehérje: 5,2g cukor: 12,2g	zsír/tejtett 1,9g/1g 0,35g
	energia: 0KCa/0KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/tejtett 0,0g/0g 0,00g	energia: 0KCa/0KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/tejtett 0,0g/0g 0,00g	energia: 0KCa/0KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/tejtett 0,0g/0g 0,00g	energia: 0KCa/0KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/tejtett 0,0g/0g 0,00g	energia: 0KCa/0KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/tejtett 0,0g/0g 0,00g
	energia: 0KCa/0KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/tejtett 0,0g/0g 0,00g	energia: 0KCa/0KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/tejtett 0,0g/0g 0,00g	energia: 0KCa/0KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/tejtett 0,0g/0g 0,00g	energia: 0KCa/0KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/tejtett 0,0g/0g 0,00g	energia: 0KCa/0KJ szénhidrát: 0,0g	fehérje: 0,0g cukor: 0,0g	zsír/tejtett 0,0g/0g 0,00g

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
59 Óvoda Tízórai 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 reték 1	tea 1. kifli 1 SAJT, MEDVE (25G/DB)
	energia: 288Kcal/1122KJ szénhidrát: 36,5g fehérje: 9,4g cukor: 17,2g zsír/tejtelt: 9,2g/3g só: 0,58g	energia: 212Kcal/887KJ szénhidrát: 35,6g fehérje: 8,0g cukor: 11,3g zsír/tejtelt: 3,1g/0g só: 1,35g	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: 239Kcal/982KJ szénhidrát: 37,0g fehérje: 6,5g cukor: 10,9g zsír/tejtelt: 7,3g/0g só: 0,57g
60 Óvoda Ebéd 2023	Zöldségleves 1. Sárgaborsó főzelék 1. Grill virsli 1. KENYÉR (teljeskiörlésű)	Zöldborsóleves 1. Debreceni sertéskaraj 1 Petrezselymes burgonya 1. CSEMEGE UBORKA LEVESBETÉT-TÉSZTA, 8 TOJÁSOS	Gombaleves 1. Bácskai rizseshús 1. Alma 1 céklacsíkok	Tojásleves 1. Eszterházy pulykasült másolat Tésztaköret 1.	Gulyásleves, zöldséges 1. Aranygaluska 1. Vaníliásodó 1.
	energia: 579Kcal/2421KJ szénhidrát: 67,1g fehérje: 31,2g cukor: 1,8g zsír/tejtelt: 18,9g/1g só: 1,96g	energia: 502Kcal/2101KJ szénhidrát: 55,3g fehérje: 24,8g cukor: 0,7g zsír/tejtelt: 19,2g/0g só: 1,10g	energia: 512Kcal/2142KJ szénhidrát: 66,6g fehérje: 21,0g cukor: 13,5g zsír/tejtelt: 16,1g/0g só: 0,61g	energia: 483Kcal/2021KJ szénhidrát: 51,7g fehérje: 23,8g cukor: 0,7g zsír/tejtelt: 19,1g/0g só: 0,98g	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) PARADICSOM	Körözött tehéntúróból tejjel 40gr KENYÉR (teljeskiörlésű)	mesefit keksz SZILVA
	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: 188Kcal/786KJ szénhidrát: 23,5g fehérje: 5,8g cukor: 0,4g zsír/tejtelt: 7,0g/1g só: 0,75g	energia: 254Kcal/1064KJ szénhidrát: 30,7g fehérje: 12,1g cukor: 0,5g zsír/tejtelt: 7,2g/1g só: 1,46g	energia: 168Kcal/705KJ szénhidrát: 25,8g fehérje: 2,7g cukor: 14,4g zsír/tejtelt: 0,2g/2g só: 0,15g
	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	tejeskávé 1 KENYÉR (teljeskiőrlésű) Póréhagymával ízesített vajkészítmény	tea 1. virslikrém paradicsom 1 KENYÉR, FEHÉR VAJSZLÓI	tej 1 csokoládés gabonagolyó	tea 1. KENYÉR (teljeskiőrlésű) delma light margarin FELVÁGOTT, ZALA UBORKA	kakaó 1 KIFLI (54 G) SAJT,FÉL ZSIROS, SAJTKRÉM
	energia: 263Kcal/110KJ szénhidrát: 41,7g fehérje: 10,8g cukor: 14,9g zsír/tejtelt: 5,1g/3g só: 0,71g	energia: 328Kcal/1374KJ szénhidrát: 35,2g fehérje: 7,5g cukor: 11,3g zsír/tejtelt: 16,7g/0g só: 1,24g	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: 393Kcal/1645KJ szénhidrát: 51,6g fehérje: 13,6g cukor: 17,0g zsír/tejtelt: 13,8g/3g só: 0,92g
60 Óvoda Ebéd 2023	Csirkebecsinált leves 1. Darás metélt 1. Alma 1	Paradicsomleves 1. Zöldbabfőzelék 1. Csirkepörkölt 1. KENYÉR (teljeskiőrlésű) LEVESBETÉT-TÉSZTA, 8 TOJÁSOS	Gyümölcsleves 1. Burgonyapüré 1. Fokhagymás sertéssült 1. cékklaccikok	Fejtettbab leves 1. Csikóstokány 1 Párolt rizs 1.	Zöldségleves 1. Töltött káposzta 1. KENYÉR (teljeskiőrlésű) LEVESBETÉT-TÉSZTA, 8 TOJÁSOS
	energia: 608Kcal/2562KJ szénhidrát: 93,4g fehérje: 23,0g cukor: 24,7g zsír/tejtelt: 13,0g/0g só: 1,13g	energia: 601Kcal/2516KJ szénhidrát: 66,3g fehérje: 28,7g cukor: 4,5g zsír/tejtelt: 22,9g/1g só: 1,63g	energia: 518Kcal/2166KJ szénhidrát: 62,2g fehérje: 21,5g cukor: 17,3g zsír/tejtelt: 17,8g/0g só: 1,20g	energia: 581Kcal/2433KJ szénhidrát: 69,8g fehérje: 22,6g cukor: 1,2g zsír/tejtelt: 21,8g/0g só: 2,01g	energia: 518Kcal/2166KJ szénhidrát: 62,3g fehérje: 23,4g cukor: 1,9g zsír/tejtelt: 18,0g/1g só: 2,40g
61 Óvoda Uzsonna 2023	szalámis kenyér 1 uborka 1	májkrémes kenyér 1	Sajtos kenyér 1 PAPRIKA ZÖLD	Meggyes túró 1 KENYÉR (POLGÁR)	CROISSANT
	energia: 261Kcal/1094KJ szénhidrát: 27,5g fehérje: 8,3g cukor: 0,5g zsír/tejtelt: 8,4g/1g só: 0,54g	energia: 158Kcal/662KJ szénhidrát: 27,3g fehérje: 5,0g cukor: 0,5g zsír/tejtelt: 2,3g/1g só: 0,48g	energia: 242Kcal/1013KJ szénhidrát: 28,3g fehérje: 9,3g cukor: 0,5g zsír/tejtelt: 6,0g/1g só: 0,90g	energia: 317Kcal/1327KJ szénhidrát: 57,8g fehérje: 12,7g cukor: 5,4g zsír/tejtelt: 3,0g/0g só: 1,46g	energia: 213Kcal/890KJ szénhidrát: 24,6g fehérje: 3,4g cukor: 11,8g 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
	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
65 Felső napközi Tízórai 2023	kakaó 3 KENYÉR (teljeskiőrlésű) sajtkrém	tea 3. májkrémes kenyér 3 RETEK, JÉGCSAP	tejeskávé 3 KUGLÓF	tea 3. halkrémes kenyér 3	tej 3 POGÁCSA (50gr)Vajszlói
	energia: 472KCa/1973KJ szénhidrát: 74,0g fehérje: 17,9g cukor: 39,8g zsír/telített só: 10,6g/6g 1,16g 🚫🚫	energia: 265KCa/1108KJ szénhidrát: 43,4g fehérje: 6,2g cukor: 11,4g zsír/telített só: 2,4g/1g 1,09g 🚫🚫	energia: 411KCa/1720KJ szénhidrát: 68,3g fehérje: 13,7g cukor: 39,7g zsír/telített só: 8,6g/5g 0,86g 🚫🚫🚫	energia: 303KCa/1260KJ szénhidrát: 41,4g fehérje: 9,4g cukor: 11,5g zsír/telített só: 4,7g/0g 1,05g 🚫🚫🚫	energia: 538KCa/2250KJ szénhidrát: 53,6g fehérje: 15,6g cukor: 15,9g zsír/telített só: 28,8g/13g 2,13g 🚫🚫🚫
66 Felső napközi Ebéd 2023	Bolognai spagetti 3. Zöldbaleves 3. Alma 3	Vagdalt pogácsa sertésből 3. Tojásleves 3. Petrezselymes burgonya 3. cékla üveges SZŐLŐ	Paradicsomleves 3. Zöldborsófőzelék 3. Grill virsli 3. nápolyi 3 KENYÉR (teljeskiőrlésű)	Sertéshús leves 3. Meggymártás 3. pir dara LEVESBETÉT-TÉSZTA, 8 TOJÁSOS	Rántott leves 3. Sült csirkemell 3. Kukoricás rizs 3. Levesgyöngy
	energia: 825KCa/3454KJ szénhidrát: 98,1g fehérje: 37,0g cukor: 23,9g zsír/telített só: 29,5g/0g 2,44g 🚫🚫🚫🚫	energia: 809KCa/3383KJ szénhidrát: 85,1g fehérje: 29,9g cukor: 22,0g zsír/telített só: 32,9g/0g 2,00g 🚫🚫🚫	energia: 1231KCa/5150KJ szénhidrát: 150,8g fehérje: 49,0g cukor: 8,5g zsír/telített só: 51,6g/1g 3,30g 🚫🚫🚫🚫	energia: 683KCa/2856KJ szénhidrát: 94,9g fehérje: 26,2g cukor: 29,8g zsír/telített só: 20,9g/0g 0,80g 🚫🚫🚫🚫	energia: 642KCa/2687KJ szénhidrát: 68,2g fehérje: 35,1g cukor: 0,1g zsír/telített só: 24,3g/0g 1,69g 🚫
67 Felső napközi Uzsonna 2023	szalámis kenyér 3 uborka 3	sonka felv marg kenyér 3	mogyorókrém 3 KENYÉR, FEHÉR VAJSZLÓI	Sajtos kenyér 3 paradicsom 3	Alma 1 zabszelet 28gr
	energia: 334KCa/1396KJ szénhidrát: 33,1g fehérje: 10,5g cukor: 0,5g zsír/telített só: 11,0g/1g 0,68g 🚫	energia: 272KCa/1140KJ szénhidrát: 32,7g fehérje: 11,0g cukor: 0,5g zsír/telített só: 4,1g/1g 1,49g 🚫	energia: 383KCa/1602KJ szénhidrát: 58,9g fehérje: 12,7g cukor: 1,0g zsír/telített só: 9,1g/0g 1,65g 🚫🚫	energia: 308KCa/1289KJ szénhidrát: 34,3g fehérje: 11,6g cukor: 0,5g zsír/telített só: 7,8g/1g 1,16g 🚫🚫	energia: 94KCa/391KJ szénhidrát: 16,8g fehérje: 0,9g cukor: 14,5g zsír/telített só: 2,1g/0g 0,02g 🚫
	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
	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
65 Felső napközi Tízórai 2023	tej 3 KALÁCS (FOSZLÓS)	tea 3. szalámis kenyér 3 PAPRIKA ZÖLD	tejeskávé 3 Zebra Kifli 50gr	tea 3. Tojáskrém UBORKA	tej 3 SAJTOS RÚD (100gr) vajszlói
	energia: 304KCa/1270KJ szénhidrát: 47,1g fehérje: 14,6g cukor: 20,7g zsír/tejtelt: 5,9g/3g só: 1,01g 	energia: 370KCa/1584KJ szénhidrát: 43,5g fehérje: 10,0g cukor: 11,4g zsír/tejtelt: 11,1g/1g só: 0,67g 	energia: 390KCa/1628KJ szénhidrát: 61,1g fehérje: 13,2g cukor: 36,4g zsír/tejtelt: 9,7g/5g só: 0,80g 	energia: 127KCa/533KJ szénhidrát: 12,0g fehérje: 6,2g cukor: 10,9g zsír/tejtelt: 5,3g/0g só: 1,26g 	energia: 538KCa/2250KJ szénhidrát: 53,6g fehérje: 15,6g cukor: 15,9g zsír/tejtelt: 28,8g/13g só: 2,13g
66 Felső napközi Ebéd 2023	Zöldborsólevés 3. paprikás burgonya 3 CSEMEGE UBORKA LEVESBETÉT-TÉSZTA, 8 TOJÁSOS	Karfiolleves 3. Alföldi sertésszelet 3 Tésztaköret 3. Alma 3 LEVESBETÉT-TÉSZTA, 8 TOJÁSOS	Tarhonyaleves 3. Tökfőzelék 3. Csirkepörkölt 3. KENYÉR (teljeskiörlésű)	pan. halrud Zellerkrémleves 3. Párolt rizs 3. Tartármártás 3.	Karalábélevés 3. paradicsomos húsgomboc 3 Főtt burgonya 2. LEVESBETÉT-TÉSZTA, 8 TOJÁSOS
	energia: 778KCa/3248KJ szénhidrát: 81,2g fehérje: 24,4g cukor: 1,0g zsír/tejtelt: 37,7g/0g só: 0,82g 	energia: 1174KCa/4913KJ szénhidrát: 104,2g fehérje: 40,8g cukor: 23,9g zsír/tejtelt: 63,1g/0g só: 2,42g 	energia: 784KCa/3198KJ szénhidrát: 87,9g fehérje: 36,9g cukor: 1,1g zsír/tejtelt: 26,1g/1g só: 1,81g 	energia: 707KCa/2959KJ szénhidrát: 82,4g fehérje: 14,0g cukor: 2,2g zsír/tejtelt: 49,8g/1g só: 1,34g 	energia: 784KCa/3278KJ szénhidrát: 107,3g fehérje: 30,4g cukor: 16,1g zsír/tejtelt: 22,4g/0g só: 1,86g
67 Felső napközi Uzsonna 2023	Vajas kenyér 2 uborka 3 FELVÁGOTT, TAVASZI FELVAGOTT	lekváros kenyér 3	KENYÉR (teljeskiörlésű) delma light margarin FELVÁGOTT, TAVASZI FELVAGOTT paradicsom 3	Mézes margarin 100 g KENYÉR (teljeskiörlésű)	Alma 3 meggyes müzli szelet joghurtos bevonó 20g
	energia: 300KCa/1258KJ szénhidrát: 34,0g fehérje: 8,0g cukor: 0,5g zsír/tejtelt: 13,0g/1g só: 0,53g 	energia: 209KCa/875KJ szénhidrát: 42,3g fehérje: 4,8g cukor: 10,1g zsír/tejtelt: 0,5g/0g só: 0,87g 	energia: 238KCa/962KJ szénhidrát: 34,5g fehérje: 8,1g cukor: 0,5g zsír/tejtelt: 5,5g/1g só: 0,54g 	energia: 270KCa/1129KJ szénhidrát: 39,8g fehérje: 6,0g cukor: 7,5g zsír/tejtelt: 8,6g/1g só: 0,69g 	energia: 107KCa/447KJ szénhidrát: 21,8g fehérje: 0,6g cukor: 23,6g zsír/tejtelt: 1,4g/0g só: 0,02g
	energia: 0KCa/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g 	energia: 0KCa/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g 	energia: 0KCa/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g 	energia: 0KCa/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g 	energia: 0KCa/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g
	energia: 0KCa/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g 	energia: 0KCa/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g 	energia: 0KCa/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g 	energia: 0KCa/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g 	energia: 0KCa/0KJ szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g cukor: 0,0g zsír/tejtelt: 0,0g/0g só: 0,00g