

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek					
Tízórai	(00110) Óvodás (4-6 év)																		
		Citromos tea ovi., Sajtos kifli"A", Humusz[3,7,10, (1,12)]			Gyümölcs tea *, Párizsi, *(1,6,7,10), Margarin kenő (7), Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Gyümölcs tea *, Padlizsánkrém [3,10, (1,7)], Fehér kovászos kenyér[1,(7)]			Forralt tej[7], Kalács kakaós [1,3,7], Vaj *[7]			Gyümölcs tea *, Magvas kenyér[1], Főtt tojás reggeli * karika[3], Margarin kenő(7), Paradicsom					
		Energia: 68.34 Kcal / 285.66 KJ			Energia: 221.86 Kcal / 927.37 KJ			Energia: 173.53 Kcal / 725.36 KJ			Energia: 195.08 Kcal / 815.43 KJ			Energia: 209.72 Kcal / 876.63 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		2.15 g	4.93 g	0.87 g	7.31 g	8.76 g	1.78 g	5.45 g	5.16 g	0.75 g	9.59 g	13.83 g	8.95 g	9.04 g	8.23 g	1.70 g			
Ebéd	(00110) Óvodás (4-6 év)	Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
		10.28 g			5.00 g			0.03 g			26.69 g			2.16 g			1.20 g		
		23.62 g			2.00 g			0.54 g			21.86 g			0.16 g			0.24 g		
		30.55 g			3.64 g			1.16 g											
Uzsonna	(00110) Óvodás (4-6 év)	Burgonya leves magyaros[1,7], Parajos csirkemell [1,7], Tészta köret [1,3], Szilva *			Erőleves [1,3], Paradicsomos káposzta ovis[1], Fokhagymás aprópecsenye [1]			Hansági gulyásleves ovi., Aranygaluska dejóval [1,3,7], Vanília sodó [1,7]			Karlábéleves zöldséges [1,3], Eszterházi sertés ragu ovi.[1,7,10,(12)], Párolt jázmin rizsköret			Brokkoli leves [1,3,7], Almás sajtos csirke[7], Tört burgonya					
		Energia: 685.68 Kcal / 2,866.14 KJ			Energia: 315.49 Kcal / 1,318.75 KJ			Energia: 597.41 Kcal / 2,497.17 KJ			Energia: 519.92 Kcal / 2,173.27 KJ			Energia: 417.40 Kcal / 1,744.73 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		33.97 g	25.11 g	6.25 g	19.24 g	10.35 g	2.32 g	26.29 g	19.96 g	4.47 g	20.01 g	16.96 g	3.64 g	23.85 g	12.94 g	3.83 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
		76.97 g			0.32 g			1.33 g			36.26 g			10.55 g			1.81 g		
		76.46 g			17.76 g			2.04 g			70.61 g			0.02 g			1.81 g		
		56.20 g			0.56 g			1.86 g											
	(00110) Óvodás (4-6 év)	Teljes kiőrlésű kenyér[1], Kenőmájas(1,6,7,10), Zöldpaprika **			Gomolysajtkrém [7,(1)], Zsemle "A"[1,7], Kaliforniai paprika			Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarin kenő(7), Zalai felvágott *(1,6,7), Kaliforniai paprika			Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarin kenő(7), Trappista sajt"A"[7,(1)], Uborka			Kinder tejszelet, Körte					
		Energia: 165.17 Kcal / 690.41 KJ			Energia: 174.84 Kcal / 730.83 KJ			Energia: 220.23 Kcal / 920.56 KJ			Energia: 235.11 Kcal / 982.76 KJ			Energia: 29.07 Kcal / 121.51 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		6.59 g	6.21 g	2.30 g	6.98 g	5.56 g	2.69 g	6.96 g	9.85 g	2.41 g	9.76 g	10.27 g	3.77 g	0.75 g	0.23 g	0.00 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
		24.81 g			0.16 g			1.12 g			23.40 g			0.20 g			0.74 g		
		24.42 g			0.16 g			1.37 g			24.36 g			0.48 g			0.94 g		
		10.80 g			0.00 g			0.01 g											

.....

.....

.....

Élelmezési

osztályvezető

Vezető

dietetikus

Gazdaságvezető

