

		December 01. Hétfő	December 02. Kedd	December 03. Szerda	December 04. Csütörtök	December 05. Péntek	December 06. Szombat	December 07. Vasárnap
Tízórai	Óvoda 4-6 éves A	Kakaó Kalács	Citromos tea Sajtos tonhalkrém Rozskenyér Pórégagymakarikával	Barackos tea Sült paprikakrém Félbarna kenyér	Almás-fahéjas tea Főtt tojáskarikával Rozskenyér Margarinnal Paradicsommal	Tehéntej 1,5% Mézes Teljes kiőrlésű kenyér Margarinnal Alma	-	-
		Energia379.49 KCal	Energia294.6 KCal	Energia283.71 KCal	Energia319.58 KCal	Energia309.96 KCal		
		Energia KJ1587.79 KJ	Energia KJ1232.6 KJ	Energia KJ1187.04 KJ	Energia KJ1337.12 KJ	Energia KJ1296.87 KJ		
		Zsír9.33 g	Zsír8.06 g	Zsír7.45 g	Zsír8.05 g	Zsír5.97 g		
		T.Zsírsav4.24 g	T.Zsírsav8.58 g	T.Zsírsav3.47 g	T.Zsírsav6.93 g	T.Zsírsav2.57 g		
		Fehérje14.06 g	Fehérje8.49 g	Fehérje6.54 g	Fehérje11.89 g	Fehérje12.64 g		
		Szénhidrát59.51 g	Szénhidrát46.58 g	Szénhidrát47.21 g	Szénhidrát46.09 g	Szénhidrát51.03 g		
		Cukor14.57 g	Cukor14.99 g	Cukor14.99 g	Cukor15.14 g	Cukor8.1g		
		Só0.9 g	Só0.95 g	Só0.25 g	Só0.94 g	Só0.42 g		
		1378	147	17	133(7)	17		
Ebéd	Óvoda 4-6 éves A	Magyaros zellerleves Panírozott dínó Zöldborsófőzelékkel Rozskenyérrel	Csontleves Pásztor bulgur Csemege uborkával	Alföldi gulyásleves Teljes kiőrlésű kenyérrel Trapista sajtos- Tejfölös Csőtészta	Kukoricagaluska-leves Csíkos tokány Párolt rizszel	Fokhagymakrémleves Pirított kenyérkockával Bolognai spagetti Reszelt trapista sajttal	-	-
		Energia369.7 KCal	Energia368.99 KCal	Energia623 KCal	Energia633.13 KCal	Energia675.26 KCal		
		Energia KJ1546.83 KJ	Energia KJ1543.85 KJ	Energia KJ2606.64 KJ	Energia KJ2649.01KJ	Energia KJ2825.28 KJ		
		Zsír11.01 g	Zsír14.94 g	Zsír23.27 g	Zsír33.87 g	Zsír33.37 g		
		T.Zsírsav3.7 g	T.Zsírsav4.94 g	T.Zsírsav9.07 g	T.Zsírsav8.01 g	T.Zsírsav9.74 g		
		Fehérje12.92 g	Fehérje16.7 g	Fehérje25.66 g	Fehérje16.77 g	Fehérje27.04 g		
		Szénhidrát53.77 g	Szénhidrát43.39 g	Szénhidrát76.82 g	Szénhidrát64.42 g	Szénhidrát64.8 g		
		Cukor12.07 g	Cukor0.02 g	Cukor0 g	Cukor0.01 g	Cukor1.74 g		
		Só1.07 g	Só2.33 g	Só1.37 g	Só1.1 g	Só1.83 g		
		17910	115(12)	13789	1379	137910(6)(8)(12)		
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves A	Szendvics sonkás Teljes kiőrlésű kenyér Margarinnal Paprikával	Helyben sült rácsos túrós táska	Zala felvágottas Korpás zsemle Margarinnal Kígyóuborkával	Kifli Natúr kockasajttal	Helyben sült sajtos rúd	-	-
		Energia190.21 KCal	Energia308 KCal	Energia197.01 KCal	Energia184.59 KCal	Energia99.71 KCal		
		Energia KJ795.83 KJ	Energia KJ1288.67 KJ	Energia KJ824.28 KJ	Energia KJ772.33 KJ	Energia KJ417.19 KJ		
		Zsír3.09 g	Zsír18.46 g	Zsír5.56 g	Zsír6.53 g	Zsír1.4 g		
		T.Zsírsav1.05 g	T.Zsírsav5.7 g	T.Zsírsav2.35 g	T.Zsírsav3.82 g	T.Zsírsav2.19 g		
		Fehérje10.3 g	Fehérje8.97 g	Fehérje7.63 g	Fehérje7.94 g	Fehérje4.84 g		
		Szénhidrát30.28 g	Szénhidrát26.37 g	Szénhidrát29.07 g	Szénhidrát23.3 g	Szénhidrát17g		
		Cukor0 g	Cukor0 g	Cukor0.09 g	Cukor0 g	Cukor0 g		
		Só0.6 g	Só1.46 g	Só0.98 g	Só1.11 g	Só1.02 g		
		1(7)	1367(8)(11)(12)	1(7)	17	17(3)(6)(8)(11)(12)		
Allergén lista		1Glutén2Rák3Tojás4Hal5Földimogyoró6Szója7Tejtermék, laktóz8Diófélék9Zeller10Mustár11Szezám12Kéndioxid, szulfít13Csillagfűrt14Puhatestűek15Mesterséges édesítőszer16Édesgyökér						