

Tízórai	Óvoda 4-6 éves A	Kakaó Magyaros vajkrémes Teljes kiőrlésű zsemle Paprikával	Epres tea Szendvics sonkás Rozskenyér Margarinnal Paradicsommal	Citrom ízű limonádé Tonhalkrémes Teljes kiőrlésű kenyér	Tehéntej 1,5% Tavaszi felvágottas Rozskenyér Margarinnal Pritamin Paprikával	Karamellás tej Kalács Margarinnal
		<b>Energia</b> 220.22 KCal	<b>Energia</b> 269.55 KCal	<b>Energia</b> 253.98 KCal	<b>Energia</b> 309.44 KCal	<b>Energia</b> 406.44 KCal
		<b>Energia Kj</b> 921.4 Kj	<b>Energia Kj</b> 1127.79 Kj	<b>Energia Kj</b> 1062.65 Kj	<b>Energia Kj</b> 1294.69 Kj	<b>Energia Kj</b> 1700.54 Kj
		<b>Zsír</b> 11.28 g	<b>Zsír</b> 4.79 g	<b>Zsír</b> 9.54 g	<b>Zsír</b> 9.06 g	<b>Zsír</b> 11.31 g
		<b>T.Zsírsv</b> 5.63 g	<b>T.Zsírsv</b> 6.01 g	<b>T.Zsírsv</b> 3.44 g	<b>T.Zsírsv</b> 8.15 g	<b>T.Zsírsv</b> 5.13 g
		<b>Fehérje</b> 7.73 g	<b>Fehérje</b> 10.63 g	<b>Fehérje</b> 6.38 g	<b>Fehérje</b> 15.17 g	<b>Fehérje</b> 13.87 g
		<b>Szénhidrát</b> 21.7 g	<b>Szénhidrát</b> 45.78 g	<b>Szénhidrát</b> 35.07 g	<b>Szénhidrát</b> 41.61 g	<b>Szénhidrát</b> 62 g
		<b>Cukor</b> 9.99 g	<b>Cukor</b> 14.99 g	<b>Cukor</b> 6.39 g	<b>Cukor</b> 0 g	<b>Cukor</b> 17.07 g
		<b>Só</b> 0.27 g	<b>Só</b> 1.42 g	<b>Só</b> 0.1 g	<b>Só</b> 1.4 g	<b>Só</b> 0.96 g
		<b>1</b> <b>7</b> <b>8</b>	<b>1</b> <b>(7)</b>	<b>1</b> <b>3</b> <b>4</b> <b>7</b> <b>10</b>	<b>1</b> <b>7</b>	<b>1</b> <b>3</b> <b>7</b> <b>8</b>
<b>Ebéd</b>	Óvoda 4-6 éves A	Tojással gazdagított leves Póréhagymás-tejszínes Sertésragu Párolt bulgurral	Fokhagymakrémleves Bruschetta chips-el Teriyaki tészta csirkemell Rögökkel	Füstölt kolbászos fejtettbaleves Teljes kiőrlésű kenyérral Baracklekváros Rizsfelfújt Porcukorral	Grízgaluska leves Sertéspörkölt Kapros tejfölös tökfőzelékkel Görögdinnye	Karfiolkrémleves Szerecsendióval Levesgyönggyel Roston sült csirkemell Füstölt Sajtmártással Puliszka
		<b>Energia</b> 537.83 KCal	<b>Energia</b> 483.6 KCal	<b>Energia</b> 709.4 KCal	<b>Energia</b> 428.73 KCal	<b>Energia</b> 691.84 KCal
		<b>Energia Kj</b> 2250.28 Kj	<b>Energia Kj</b> 2023.38 Kj	<b>Energia Kj</b> 2968.14 Kj	<b>Energia Kj</b> 1793.8 Kj	<b>Energia Kj</b> 2894.66 Kj
		<b>Zsír</b> 28.95 g	<b>Zsír</b> 21.18 g	<b>Zsír</b> 15.91 g	<b>Zsír</b> 20.42 g	<b>Zsír</b> 38.08 g
		<b>T.Zsírsv</b> 7.09 g	<b>T.Zsírsv</b> 3.64 g	<b>T.Zsírsv</b> 5.32 g	<b>T.Zsírsv</b> 6.35 g	<b>T.Zsírsv</b> 12.84 g
		<b>Fehérje</b> 18.94 g	<b>Fehérje</b> 24.6 g	<b>Fehérje</b> 21.49 g	<b>Fehérje</b> 15.02 g	<b>Fehérje</b> 29.74 g
		<b>Szénhidrát</b> 53.06 g	<b>Szénhidrát</b> 58.79 g	<b>Szénhidrát</b> 118.99 g	<b>Szénhidrát</b> 45.06 g	<b>Szénhidrát</b> 56.92 g
		<b>Cukor</b> 0.03 g	<b>Cukor</b> 4.29 g	<b>Cukor</b> 52.6 g	<b>Cukor</b> 7.01 g	<b>Cukor</b> 0.83 g
		<b>Só</b> 0.89 g	<b>Só</b> 2.95 g	<b>Só</b> 1.71 g	<b>Só</b> 1.36 g	<b>Só</b> 2.9 g
		<b>1</b> <b>3</b> <b>4</b> <b>7</b> <b>8</b>	<b>1</b> <b>7</b> <b>8</b>	<b>1</b> <b>3</b> <b>7</b> <b>9</b> <b>(12)</b> <b>(13)</b>	<b>1</b> <b>3</b> <b>7</b>	<b>1</b> <b>3</b> <b>7</b> <b>8</b> <b>9</b> <b>(6)</b> <b>(10)</b> <b>(11)</b>
<b>Uzsonna</b>	Óvoda 4-6 éves A	Diákcsemegés Kifli Margarinnal	Helyben sült kajszibarackos háromszög	Májkrémes Zsemle Kígyóuborkával	Helyben sült kakaós csiga	Rozsos kifli Natúr kockasajttal Alma
		<b>Energia</b> 155.6 KCal	<b>Energia</b> 341.19 KCal	<b>Energia</b> 197.75 KCal	<b>Energia</b> 163.83 KCal	<b>Energia</b> 181.94 KCal
		<b>Energia Kj</b> 651.03 Kj	<b>Energia Kj</b> 1427.54 Kj	<b>Energia Kj</b> 827.38 Kj	<b>Energia Kj</b> 685.46 Kj	<b>Energia Kj</b> 761.24 Kj
		<b>Zsír</b> 4.8 g	<b>Zsír</b> 18.27 g	<b>Zsír</b> 5.77 g	<b>Zsír</b> 8.77 g	<b>Zsír</b> 5.86 g
		<b>T.Zsírsv</b> 1.91 g	<b>T.Zsírsv</b> 4.87 g	<b>T.Zsírsv</b> 2.48 g	<b>T.Zsírsv</b> 2.34 g	<b>T.Zsírsv</b> 3.03 g
		<b>Fehérje</b> 5.28 g	<b>Fehérje</b> 3.78 g	<b>Fehérje</b> 7.1 g	<b>Fehérje</b> 1.81 g	<b>Fehérje</b> 7.85 g
		<b>Szénhidrát</b> 22.83 g	<b>Szénhidrát</b> 39.98 g	<b>Szénhidrát</b> 33.84 g	<b>Szénhidrát</b> 19.2 g	<b>Szénhidrát</b> 24.02 g
		<b>Cukor</b> 0 g	<b>Cukor</b> 20.91 g	<b>Cukor</b> 0.19 g	<b>Cukor</b> 10.04 g	<b>Cukor</b> 0 g
		<b>Só</b> 0.79 g	<b>Só</b> 0.67 g	<b>Só</b> 0.41 g	<b>Só</b> 0.32 g	<b>Só</b> 1.01 g
		<b>1</b> <b>(7)</b> <b>(8)</b>	<b>1</b> <b>7</b> <b>(3)</b> <b>(6)</b> <b>(12)</b>	<b>1</b>	<b>1</b> <b>7</b> <b>(3)</b> <b>(6)</b> <b>(12)</b>	<b>1</b> <b>7</b>

## Allergén lista

- 1** Glutén **2** Rák **3** Tojás **4** Hal **5** Földimogyoró **6** Szója **7** Tejtermék, laktóz **8** Diófélék **9** Zeller **10** Mustár **11** Szezám  
**12** Kéndioxid, szulfít **13** Csillagfürt **14** Puhatestűek **15** Mesterséges édesítőszer **16** Édesgyökér