

eatrend		Augusztus 17. Hétfő	Augusztus 18. Kedd	Augusztus 19. Szerda	Augusztus 20. Csütörtök	Augusztus 21. Péntek											
Tízórai	Óvoda 4–6 éves A	Citrom ízű limonádé Sertés párizsis Rozskenyér Margarinnal Kígyóborkával	Barackos tea Csicseriborsókrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsommal	Tehéntej 1,5% Mézes Zsemle Margarinnal	Mentás tea Majonézes tojáskrém Rozskenyér Kígyóborkával	Tejeskávé Kifli											
		Energia243.22 KCal	Energia262.41 KCal	Energia283.68 KCal	Energia295.07 KCal	Energia254.73 KCal											
		Energia KJ1017.63 KJ	Energia KJ1097.92 KJ	Energia KJ1186.91 KJ	Energia KJ1234.57 KJ	Energia KJ1065.79 KJ											
		Zsír6.78 g	Zsír6.54 g	Zsír5.35 g	Zsír9.9 g	Zsír3.28 g											
		T.Zsírsv6.95 g	T.Zsírsv2.76 g	T.Zsírsv2.66 g	T.Zsírsv7.56 g	T.Zsírsv1.73 g											
		Fehérje8.67 g	Fehérje6.59 g	Fehérje11.54 g	Fehérje8.87 g	Fehérje10.57 g											
		Szénhidrát36.54 g	Szénhidrát45.31g	Szénhidrát47.2 g	Szénhidrát40.74 g	Szénhidrát45.44 g											
		Cukor6.08 g	Cukor14.99 g	Cukor8.1g	Cukor10.14 g	Cukor11.99 g											
		Só1.23 g	Só0.29 g	Só0.39 g	Só1.04 g	Só0.68 g											
		17	1710(12)	17	13710(12)	17											
Ebéd	Óvoda 4–6 éves A	Magyaros lencseleves Fűszeres sertéstokány Petrezselymes rizzsel Vitaminсалátával	Húsgombóclevés Rizshús zöldborsóval füstölt fűszerpaprikával Vegyes vágottal	Póréhagyma–krémleves Pirított kenyérkockával Kínai pirított tészta csirkemellcsíkokkal Szilva	Aranyló húsleves Húsgolyó Paradicsommártással Vajas burgonyával	Currys kukoricakrémleves Popcorn Zöldfűszeres morzsában rántott tengeri halfilé Kuszkusszal Majonézzel											
		Energia695.84 KCal	Energia483.77 KCal	Energia395.2 KCal	Energia432.98 KCal	Energia845.04 KCal											
		Energia KJ2911.39 KJ	Energia KJ2024.1KJ	Energia KJ1653.53 KJ	Energia KJ1811.59 KJ	Energia KJ3535.64 KJ											
		Zsír31.22 g	Zsír20.19g	Zsír7.87 g	Zsír19.1 g	Zsír39.32 g											
		T.Zsírsv7.17 g	T.Zsírsv1.06 g	T.Zsírsv1.61 g	T.Zsírsv4.73 g	T.Zsírsv5.49 g											
		Fehérje22.31 g	Fehérje18.73 g	Fehérje24.77 g	Fehérje13.26 g	Fehérje23.57 g											
		Szénhidrát80.34 g	Szénhidrát55.53 g	Szénhidrát55.46 g	Szénhidrát50.22 g	Szénhidrát97.66 g											
		Cukor4 g	Cukor0.01g	Cukor0.08 g	Cukor9.01g	Cukor5.43 g											
		Só1.62 g	Só1.7 g	Só3.6 g	Só1.78 g	Só2.28 g											
		710(1)(12)	1915(3)(6)(7)(10)(11)(12)	136789(12)	139(7)	1347910111213(6)											
Uzsonna	Óvoda 4–6 éves A	Zsemle Trapista sajt szelettel Margarinnal	Helyben sült sajtos pogácsa	Petrezselymes sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle Paprikával	Pizzás csiga	Szendvics sonkás Teljes kiőrlésű kenyér Margarinnal Paprikával											
		Energia265.46 KCal	Energia182.52 KCal	Energia75.8 KCal	Energia148.78 KCal	Energia195.26 KCal											
		Energia KJ1110.68 KJ	Energia KJ763.66 KJ	Energia KJ317.15 KJ	Energia KJ622.5 KJ	Energia KJ816.96 KJ											
		Zsír10.78 g	Zsír13.1g	Zsír7.38 g	Zsír10.29 g	Zsír4.43 g											
		T.Zsírsv6.39 g	T.Zsírsv3.58 g	T.Zsírsv4.35 g	T.Zsírsv2.72 g	T.Zsírsv1.52 g											
		Fehérje13.01g	Fehérje2.46 g	Fehérje1.29 g	Fehérje2.33 g	Fehérje10.04 g											
		Szénhidrát28.98 g	Szénhidrát13.48 g	Szénhidrát0.99 g	Szénhidrát11.54 g	Szénhidrát28.77 g											
		Cukor0.48 g	Cukor0 g	Cukor0 g	Cukor0 g	Cukor0 g											
		Só0.85 g	Só0.79 g	Só0.22 g	Só0.91g	Só0.8 g											
		17	137	17	17(3)(9)	1(7)											
Allergén lista		1Glutén2Rák3Tojás4Hal5Földimogyoró6Szója7Tejtermék, laktóz8Diófélék9Zeller10Mustár11Szezám12Kéndioxid, szulfít13Csillagfűrt14Puhatestűek15Mesterséges édesítőszer16Édesgyökér															