

		hétfő	kedd	szerda
(00480) Bölcsőde	Reggeli	Gyümölcsstea, Fehérkenyér bölcsi[1], Tojásrántotta (R,V)[3]	Gyümölcsstea, Tejbedara kakaóval[1,7]	Tonhalkrém P. /R.V [3,6,10,(1,7,12)], Teljes kiőrlésű kenyér bölcsi[1], Gyümölcsstea P. (R,V)
		Energia: 261.53 Kcal / 1,093.20 Kj	Energia: 385.29 Kcal / 1,610.51 Kj	Energia: 353.03 Kcal / 1,475.67 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		11.92 g11.68 g2.52 g	12.93 g4.88 g2.94 g	5.61 g17.71 g3.46 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		26.45 g9.19 g0.64 g	71.30 g36.77 g0.22 g	39.98 g24.00 g0.55 g
		1,3	1,7	1,3,6,10,(7),(12)
	Tízórai	Alma	Banán	Narancs Bölcsi
		Energia: 27.83 Kcal / 116.33 Kj	Energia: 83.98 Kcal / 351.04 Kj	Energia: 33.13 Kcal / 138.48 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		0.32 g0.00 g0.00 g	1.04 g0.00 g0.00 g	0.80 g0.00 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		5.60 g0.00 g0.01 g	19.36 g16.46 g0.05 g	7.20 g5.78 g0.01 g
	Ebéd	Zöldségleves P.[9], Csirkepörkölt P., Főtt burgonya P., Céklasaláta P.	Húsleves P.Vegyes szárnyas[9], RAKott burgonya P (p.alsócomb) [3]	Natúr csirkemell P, Tepsis burgonya P., Zöldségleves P.[9], Céklasaláta P.
		Energia: 494.18 Kcal / 2,065.67 Kj	Energia: 856.60 Kcal / 3,580.59 Kj	Energia: 420.16 Kcal / 1,756.27 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		35.52 g1.72 g0.34 g	61.43 g36.54 g10.28 g	29.60 g1.38 g0.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		76.93 g12.67 g6.35 g	66.47 g3.25 g0.92 g	64.74 g11.67 g4.73 g
		9	3,9	9
	Uzsonna	Gyümölcsstea, CALiforniai papr. /R.V, Húskrém P. (p.mell)[6,(1,7)], Kifli 50g [1]	Gyümölcsstea, Alma, Kakaós csiga (S)	Gyümölcsstea P. (R,V), Lekváros levél
		Energia: 336.23 Kcal / 1,405.44 Kj	Energia: 61.28 Kcal / 256.15 Kj	Energia: 3,143.72 Kcal / 13,140.75 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		17.73 g13.14 g3.91 g	0.34 g0.00 g0.00 g	34.44 g180.82 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.75 g9.83 g0.24 g	13.85 g7.99 g0.01 g	320.00 g23.98 g0.00 g

		hétfő	kedd	szerda
	Uzsonna	1,6,(7)		



		hétfő	kedd	szerda
(00481) Óvoda	Reggeli	Gyümölcsstea, Fehérkenyér ovi[1], Tojásrántotta (R,V)[3]	Gyümölcsstea, Tejbedara kakaóval[1,7]	Gyümölcsstea P. (R,V), Tonhalkrém P. /R.V [3,6,10,(1,7,12)], Teljes kiőrlésű kenyér óvoda[1]
		Energia: 315.96 Kcal / 1,320.71 KJ	Energia: 418.73 Kcal / 1,750.29 KJ	Energia: 379.90 Kcal / 1,587.98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		12.72 g 11.75 g 2.54 g	12.93 g 4.89 g 2.94 g	6.93 g 18.07 g 3.54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		38.98 g 17.48 g 0.75 g	79.55 g 44.76 g 0.22 g	43.89 g 24.00 g 0.65 g
		1,3	1,7	1,3,6,10,(7),(12)
	Tízórai	Alma	Banán	Narancs
		Energia: 41.74 Kcal / 174.47 KJ	Energia: 125.96 Kcal / 526.51 KJ	Energia: 49.70 Kcal / 207.75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		0.48 g 0.00 g 0.00 g	1.56 g 0.00 g 0.00 g	1.20 g 0.00 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		8.40 g 0.00 g 0.02 g	29.04 g 24.69 g 0.06 g	10.80 g 8.67 g 0.01 g
	Ebéd	Zöldségleves P.[9], Csirkepörkölt P., Főtt burgonya P., Céklasaláta P.	Húsleves P.Vegyes szárnyas[9], RAKott burgonya P (p.alsócomb) [3]	Natúr csirkemell P, Tepsis burgonya P., Zöldségleves P.[9], Céklasaláta P.
		Energia: 494.18 Kcal / 2,065.67 KJ	Energia: 856.60 Kcal / 3,580.59 KJ	Energia: 420.16 Kcal / 1,756.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		35.52 g 1.72 g 0.34 g	61.43 g 36.54 g 10.28 g	29.60 g 1.38 g 0.30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.93 g 12.67 g 6.35 g	66.47 g 3.25 g 0.92 g	64.74 g 11.67 g 4.73 g
		9	3,9	9
	Uzsonna	Gyümölcsstea, Húskrém P. (p.mell)[6,(1,7)], Kifli 50g[1], CAliforniai papr. /R.V	Gyümölcsstea, Alma, Kakaós csiga (S)	Gyümölcsstea P. (R,V), Lekváros levél
		Energia: 369.67 Kcal / 1,545.22 KJ	Energia: 108.63 Kcal / 454.07 KJ	Energia: 3,143.72 Kcal / 13,140.75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		17.73 g 13.15 g 3.91 g	0.50 g 0.01 g 0.00 g	34.44 g 180.82 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.00 g 17.82 g 0.24 g	24.90 g 15.98 g 0.02 g	320.00 g 23.98 g 0.00 g
		1,6,(7)		



		hétfő	kedd	szerda
(00504) Óvoda diab	Reggeli	Gyümölcstea diab, Tojásrántotta (R,V)[3], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Gyümölcstea diab, Tejbedara kakaóval diab [1,7,15]	Tonhalkrém P. /R.V [3,6,10,(1,7,12)], Gyümölcstea diab P. (R,V), Teljes kiőrlésű kenyér óvoda[1]
		Energia: 415.78 Kcal / 1,737.96 Kj	Energia: 309.77 Kcal / 1,294.84 Kj	Energia: 283.53 Kcal / 1,185.16 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		22.05 g15.16 g3.16 g	12.93 g4.89 g2.94 g	6.93 g18.06 g3.54 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		40.72 g0.00 g1.25 g	55.47 g12.80 g0.22 g	19.91 g0.02 g0.65 g
		1,3	1,7,15	1,3,6,10,(7),(12)
	Tízórai	Alma	Narancs	Narancs
		Energia: 41.74 Kcal / 174.47 Kj	Energia: 49.69 Kcal / 207.70 Kj	Energia: 49.70 Kcal / 207.75 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.48 g0.00 g0.00 g	1.20 g0.00 g0.00 g	1.20 g0.00 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		8.40 g0.00 g0.02 g	10.80 g8.67 g0.00 g	10.80 g8.67 g0.01 g
	Ebéd	Zöldségleves P.[9], Csirkepörkölt P., Főtt burgonya P., Céklasaláta P.	Húsleves P.Vegyes szárnyas[9], RAKott burgonya P (p.alsócomb) [3]	Natúr csirkemell P, TEpsis Burgonya.P, Zöldségleves P.[9], Céklasaláta P.
		Energia: 494.18 Kcal / 2,065.67 Kj	Energia: 856.60 Kcal / 3,580.59 Kj	Energia: 420.16 Kcal / 1,756.27 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		35.52 g1.72 g0.34 g	61.43 g36.54 g10.28 g	29.60 g1.38 g0.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		76.93 g12.67 g6.35 g	66.47 g3.25 g0.92 g	64.74 g11.67 g4.73 g
		9	3,9	9
	Uzsonna	Gyümölcstea diab, Húskrém P. (p.mell)[6, (1,7)], Teljes kiőrlésű kenyér [1], CALiforniai papr. /R.V	Gyümölcstea diab, Alma, MArgarin R.V. *[6,(1,7)], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Gyümölcstea P. (R,V), Teljes kiőrlésű kenyér óvoda[1], Margarin (reggeli, vacsora)[6,(1,7)], Alma
		Energia: 451.26 Kcal / 1,886.27 Kj	Energia: 416.22 Kcal / 1,739.80 Kj	Energia: 375.75 Kcal / 1,570.64 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.22 g15.96 g4.55 g	13.85 g15.08 g4.38 g	7.20 g13.22 g4.02 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		43.90 g0.48 g1.25 g	48.07 g0.03 g1.21 g	52.00 g24.01 g0.69 g

		hétfő	kedd	szerda
	Uzsonna	1,6,(7)	1,6,(7)	1,6,(7)



		hétfő	kedd	szerda
(00506) Óvoda Vegetáriánus	Reggeli	Gyümölcstea, Fehérkenyér (ovi)[1], Tojásrántotta (R,V)[3]	Gyümölcstea, Tejbedara kakaóval[1,7]	Tonhalkrém P. /R.V [3,6,10,(1,7,12)], Gyümölcstea P. (R,V), Teljes kiőrlésű kenyér óvoda[1]
		Energia: 315.96 Kcal / 1,320.71 KJ	Energia: 418.73 Kcal / 1,750.29 KJ	Energia: 379.90 Kcal / 1,587.98 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		12.72 g11.75 g2.54 g	12.93 g4.89 g2.94 g	6.93 g18.07 g3.54 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		38.98 g17.48 g0.75 g	79.55 g44.76 g0.22 g	43.89 g24.00 g0.65 g
		1,3	1,7	1,3,6,10,(7),(12)
	Tízórai	Alma	Banán	Narancs
		Energia: 41.74 Kcal / 174.47 KJ	Energia: 125.96 Kcal / 526.51 KJ	Energia: 49.70 Kcal / 207.75 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		0.48 g0.00 g0.00 g	1.56 g0.00 g0.00 g	1.20 g0.00 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		8.40 g0.00 g0.02 g	29.04 g24.69 g0.06 g	10.80 g8.67 g0.01 g
	Ebéd	Zöldségleves P.[9], Tojáspörkölt P.[3], Főtt burgonya P., Céklasaláta P.	Zöldségleves P.[9], Rakott burgonya P. (VEGA)[3]	TEpsis Burgonya.P, GRill- Cukkini-Padlizsán, Zöldségleves P.[9], Céklasaláta P.
		Energia: 462.48 Kcal / 1,933.17 KJ	Energia: 429.16 Kcal / 1,793.89 KJ	Energia: 716.17 Kcal / 2,993.59 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		18.23 g6.54 g1.59 g	13.22 g13.94 g1.76 g	12.50 g37.68 g4.35 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		75.27 g12.65 g4.76 g	56.84 g5.17 g1.92 g	74.07 g12.73 g4.60 g
		3,9	3,9	9
	Uzsonna	Gyümölcstea, MArgarin R.V. *[6,(1,7)], Kifli 50g[1], CALiforniai papr. /R.V	Gyümölcstea, Alma, Kakaós csiga (S)	Gyümölcstea P. (R,V), Lekváros levél
		Energia: 367.13 Kcal / 1,534.60 KJ	Energia: 108.63 Kcal / 454.07 KJ	Energia: 3,143.72 Kcal / 13,140.75 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		6.09 g18.35 g5.56 g	0.50 g0.01 g0.00 g	34.44 g180.82 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		43.39 g17.69 g0.26 g	24.90 g15.98 g0.02 g	320.00 g23.98 g0.00 g
		1,6,(7)		

		hétfő	kedd	szerda
(00507) Óvoda vegán (tej,tojás,hal mentes)	Reggeli	Gyümölcstea, Fehérkenyér (ovi)[1], Növényi joghurt poharas [7], MArgarin R.V. *[6, (1,7)]	Tejbedara kakaóval TM [1], Gyümölcstea	Gyümölcstea P. (R,V), Teljes kiőrlésű kenyér óvoda[1], Margarin (reggeli, vacsora)[6,(1,7)], Lekvár P. /R.V.
		Energia: 2,676.45 Kcal / 11,187.56 Kj	Energia: 418.73 Kcal / 1,750.29 Kj	Energia: 539.61 Kcal / 2,255.57 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		24.85 g 257.34 g 140.06 g	5.73 g 3.45 g 0.83 g	6.76 g 35.91 g 11.31 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		61.94 g 17.52 g 1.45 g	89.63 g 41.88 g 0.24 g	43.66 g 24.07 g 1.00 g
		1,6,7	1	1,6,(7)
	Tízórai	Alma	Banán	Narancs
		Energia: 41.74 Kcal / 174.47 Kj	Energia: 125.96 Kcal / 526.51 Kj	Energia: 49.70 Kcal / 207.75 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		0.48 g 0.00 g 0.00 g	1.56 g 0.00 g 0.00 g	1.20 g 0.00 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		8.40 g 0.00 g 0.02 g	29.04 g 24.69 g 0.06 g	10.80 g 8.67 g 0.01 g
	Ebéd	Zöldséglevés P.[9], Grillzöldség, Főtt burgonya P., Céklasaláta P.	Zöldséglevés P.[9], Rakott burgonya P. (VEGA)[3]	TEpsis Burgonya.P, GRill- Cukkini-Padlizsán, Zöldséglevés P.[9], Céklasaláta P.
		Energia: 515.90 Kcal / 2,156.46 Kj	Energia: 429.16 Kcal / 1,793.89 Kj	Energia: 716.17 Kcal / 2,993.59 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		17.73 g 5.21 g 0.58 g	13.22 g 13.94 g 1.76 g	12.50 g 37.68 g 4.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		91.71 g 14.95 g 4.82 g	56.84 g 5.17 g 1.92 g	74.07 g 12.73 g 4.60 g
		9	3,9	9
	Uzsonna	Gyümölcstea, MArgarin R.V. *[6,(1,7)], Kifli 50g[1], CALiforniai papr. /R.V	Gyümölcstea, Alma, MArgarin R.V. *[6,(1,7)], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Gyümölcstea P. (R,V), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Margarin (reggeli, vacsora)[6,(1,7)], Alma
		Energia: 367.13 Kcal / 1,534.60 Kj	Energia: 531.62 Kcal / 2,222.17 Kj	Energia: 561.56 Kcal / 2,347.32 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6.09 g 18.35 g 5.56 g	13.86 g 20.75 g 6.20 g	13.88 g 20.76 g 6.20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		43.39 g 17.69 g 0.26 g	64.08 g 16.02 g 1.29 g	71.58 g 24.02 g 1.28 g
		1,6,(7)	1,6,(7)	1,6,(7)



		hétfő	kedd	szerda
(00509) Óvoda tejcukorment es	Reggeli	Gyümölcsstea, Fehérkenyér ovi[1], Tojásrántotta (R,V)[3]	Tejbedara kakaóval TM [1], Gyümölcsstea	Gyümölcsstea P. (R,V), Tonhalkrém P. /R.V [3,6,10,(1,7,12)], Teljes kiőrlésű kenyér óvoda[1]
		Energia: 315.96 Kcal / 1,320.71 KJ	Energia: 418.73 Kcal / 1,750.29 KJ	Energia: 379.90 Kcal / 1,587.98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12.72 g 11.75 g 2.54 g	5.73 g 3.45 g 0.83 g	6.93 g 18.07 g 3.54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		38.98 g 17.48 g 0.75 g	89.63 g 41.88 g 0.24 g	43.89 g 24.00 g 0.65 g
		1,3	1	1,3,6,10,(7),(12)
	Tízórai	Alma	Banán	Narancs
		Energia: 41.74 Kcal / 174.47 KJ	Energia: 125.96 Kcal / 526.51 KJ	Energia: 49.70 Kcal / 207.75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0.48 g 0.00 g 0.00 g	1.56 g 0.00 g 0.00 g	1.20 g 0.00 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		8.40 g 0.00 g 0.02 g	29.04 g 24.69 g 0.06 g	10.80 g 8.67 g 0.01 g
	Ebéd	Főtt burgonya P., Zöldséglevés P.[9], Csirkepörkölt P., Céklasaláta P.	Húsleves P.Vegyes szárnyas[9], RAKott burgonya P (p.alsócomb) [3]	Natúr csirkemell P, Tepsis burgonya P., Zöldséglevés P.[9], Céklasaláta P.
		Energia: 494.18 Kcal / 2,065.67 KJ	Energia: 856.60 Kcal / 3,580.59 KJ	Energia: 420.16 Kcal / 1,756.27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		35.52 g 1.72 g 0.34 g	61.43 g 36.54 g 10.28 g	29.60 g 1.38 g 0.30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76.93 g 12.67 g 6.35 g	66.47 g 3.25 g 0.92 g	64.74 g 11.67 g 4.73 g
		9	3,9	9
	Uzsonna	Gyümölcsstea, Húskrém P. (p.mell)[6,(1,7)], Kifli 50g[1], CAliforniai papr. /R.V	Gyümölcsstea, Alma, Kakaós csiga (S)	Gyümölcsstea P. (R,V), Lekváros levél
		Energia: 369.67 Kcal / 1,545.22 KJ	Energia: 108.63 Kcal / 454.07 KJ	Energia: 3,143.72 Kcal / 13,140.75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17.73 g 13.15 g 3.91 g	0.50 g 0.01 g 0.00 g	34.44 g 180.82 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.00 g 17.82 g 0.24 g	24.90 g 15.98 g 0.02 g	320.00 g 23.98 g 0.00 g
		1,6,(7)		

		hétfő	kedd	szerda
(00511) Óvoda tejfehérjemen tes	Reggeli	Gyümölcsstea, Fehérkenyér ovi[1], Tojásrántotta (R,V)[3]	Tejbedara kakaóval TM [1], Gyümölcsstea	Gyümölcsstea P. (R,V), Tonhalkrém P. /R.V [3,6,10,(1,7,12)], Teljes kiőrlésű kenyér óvoda[1]
		Energia: 315.96 Kcal / 1,320.71 KJ	Energia: 418.73 Kcal / 1,750.29 KJ	Energia: 379.90 Kcal / 1,587.98 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		12.72 g11.75 g2.54 g	5.73 g3.45 g0.83 g	6.93 g18.07 g3.54 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		38.98 g17.48 g0.75 g	89.63 g41.88 g0.24 g	43.89 g24.00 g0.65 g
		1,3	1	1,3,6,10,(7),(12)
	Tízórai	Alma	Banán	Narancs
		Energia: 41.74 Kcal / 174.47 KJ	Energia: 125.96 Kcal / 526.51 KJ	Energia: 49.70 Kcal / 207.75 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.48 g0.00 g0.00 g	1.56 g0.00 g0.00 g	1.20 g0.00 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		8.40 g0.00 g0.02 g	29.04 g24.69 g0.06 g	10.80 g8.67 g0.01 g
	Ebéd	Főtt burgonya P., Zöldségleves P.[9], Csirkepörkölt P., Céklasaláta P.	Húsleves P.Vegyes szárnyas[9], RAKott burgonya P (p.alsócomb) [3]	Natúr csirkemell P, Tepsis burgonya P., Zöldségleves P.[9], Céklasaláta P.
		Energia: 494.18 Kcal / 2,065.67 KJ	Energia: 856.60 Kcal / 3,580.59 KJ	Energia: 420.16 Kcal / 1,756.27 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		35.52 g1.72 g0.34 g	61.43 g36.54 g10.28 g	29.60 g1.38 g0.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		76.93 g12.67 g6.35 g	66.47 g3.25 g0.92 g	64.74 g11.67 g4.73 g
		9	3,9	9
	Uzsonna	Gyümölcsstea, Húskrém P. (p.mell)[6,(1,7)], Kifli 50g[1], CAliforniai papr. /R.V	Gyümölcsstea, Alma, Kakaós csiga (S)	Gyümölcsstea P. (R,V), Lekváros levél
		Energia: 369.67 Kcal / 1,545.22 KJ	Energia: 108.63 Kcal / 454.07 KJ	Energia: 3,143.72 Kcal / 13,140.75 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		17.73 g13.15 g3.91 g	0.50 g0.01 g0.00 g	34.44 g180.82 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		44.00 g17.82 g0.24 g	24.90 g15.98 g0.02 g	320.00 g23.98 g0.00 g
		1,6,(7)		



		hétfő	kedd	szerda
(00600) Bölcsöde hisztamin szegény	Reggeli	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Vaj/R.V.[7], Kefír poharas 150 ml*[7]	Gyümölcstea, Túró! [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Gyümölcstea P. (R,V), Tonhalkrém P. /R.V [3,6,10,(1,7,12)], Teljes kiőrlésű kenyér óvoda[1]
		Energia: 553.12 Kcal / 2,312.04 KJ	Energia: 359.55 Kcal / 1,502.92 KJ	Energia: 379.90 Kcal / 1,587.98 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		17.40 g27.13 g17.42 g	19.83 g6.53 g2.26 g	6.93 g18.07 g3.54 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		52.07 g8.06 g1.52 g	48.87 g7.99 g1.05 g	43.89 g24.00 g0.65 g
		1,7	1,7	1,3,6,10,(7),(12)
	Tízórai	Alma	Banán	Narancs
		Energia: 27.83 Kcal / 116.33 KJ	Energia: 83.98 Kcal / 351.04 KJ	Energia: 49.70 Kcal / 207.75 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		0.32 g0.00 g0.00 g	1.04 g0.00 g0.00 g	1.20 g0.00 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		5.60 g0.00 g0.01 g	19.36 g16.46 g0.05 g	10.80 g8.67 g0.01 g
	Ebéd	Zöldségleves P.[9], Csirkepörkölt P., Főtt burgonya P.	Húsleves P.Vegyes szárnyas[9], RAKott burgonya P (p.alsócomb) [3]	Natúr csirkemell P, Tepsis burgonya P., Zöldségleves P.[9], Cék-lasaláta P.
		Energia: 402.82 Kcal / 1,683.79 KJ	Energia: 856.60 Kcal / 3,580.59 KJ	Energia: 420.16 Kcal / 1,756.27 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		32.62 g1.55 g0.34 g	61.43 g36.54 g10.28 g	29.60 g1.38 g0.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		58.82 g4.16 g3.49 g	66.47 g3.25 g0.92 g	64.74 g11.67 g4.73 g
		9	3,9	9
	Uzsonna	Gyümölcstea, CALiforniai papr. /R.V, Húskrém P. (p.mell)[6,(1,7)], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Gyümölcstea, Alma, Kakaós csiga (S)	Gyümölcstea P. (R,V), Teljes kiőrlésű kenyér bölcsi[1], Margarin (reggeli, vacsora)[6,(1,7)], Alma
		Energia: 481.82 Kcal / 2,014.01 KJ	Energia: 61.28 Kcal / 256.15 KJ	Energia: 334.97 Kcal / 1,400.17 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		26.22 g15.95 g4.55 g	0.34 g0.00 g0.00 g	5.71 g12.85 g3.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		51.65 g8.47 g1.25 g	13.85 g7.99 g0.01 g	45.28 g24.01 g0.57 g
		1,6,(7)		1,6,(7)



.....

Élelmezési

osztályvezető

.....

Vezető

.....

dietetikus Gazdaságvezető

