Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Rizstej 2dl, Margarin, Zsemle	Rizstej 2dl, Párizsi, Kukoricás kenyér, Kápia paprika	Tejeskávé rizstejből, Rozsos Zsemle, Uborka, Margarin	Rizstej 2dl, Pulyka rollsonka, Kenyér, Sörretek	Kakaó főzős 4-6 év TM, Margarin, Zsemle
		Energia: 146,15 Kcal / 610,91 Kj	Energia: 142,50 Kcal / 595,65 Kj	Energia: 239,43 Kcal / 1 000,82 Kj	Energia: 150,97 Kcal / 631,05 Kj	Energia: 170,92 Kcal / 714,45 Kj
		Fehérje: 4,51 g; Zsír: 6,59 g; T.Zsírsav: 1,45 g; Szénhidrát: 30,37 g; Cukor: 0,17 g; Só: 0,87 g	Fehérje: 1,91 g; Zsír: 0,81 g; T.Zsírsav: 0,20 g; Szénhidrát: 28,59 g; Cukor: 0,28 g; Só: 0,74 g	Fehérje: 5,35 g; Zsír: 7,39 g; T.Zsírsav: 1,53 g; Szénhidrát: 50,96 g; Cukor: 15,15 g; Só: 1,07 g	Fehérje: 5,50 g; Zsír: 0,96 g; T.Zsírsav: 0,27 g; Szénhidrát: 27,14 g; Cukor: 0,23 g; Só: 1,15 g	Fehérje: 4,79 g; Zsír: 6,92 g; T.Zsírsav: 1,64 g; Szénhidrát: 35,52 g; Cukor: 5,17 g; Só: 0,87 g
Ebéd	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Sárgaborsó főzelék , Sült virsli, Kenyér, Alma	Paradicsom leves , Gluténmentes halrúd, Párolt rizsköret , Uborka saláta , Banán	Rakott karfiol pulyk mir TM, Mandarin	Gulyásleves friss , Darásmetélt ízzel , Alma	Sertés sült , Almás lilakáposzta, Burgonya sós 150 g, Banán
		Energia: 434,29 Kcal / 1 815,33 Kj	Energia: 502,30 Kcal / 2 099,61 Kj	Energia: 436,21 Kcal / 1 823,36 Kj	Energia: 604,57 Kcal / 2 527,10 Kj	Energia: 577,20 Kcal / 2 412,70 Kj
		Fehérje: 16,04 g; Zsír: 15,95 g; T.Zsírsav: 4,54 g; Szénhidrát: 53,66 g; Cukor: 0,23 g; Só: 2,48 g	Fehérje: 21,68 g; Zsír: 9,22 g; T.Zsírsav: 0,96 g; Szénhidrát: 85,77 g; Cukor: 7,50 g; Só: 2,20 g	Fehérje: 20,07 g; Zsír: 15,39 g; T.Zsírsav: 2,73 g; Szénhidrát: 54,78 g; Cukor: 0,00 g; Só: 4,17 g	Fehérje: 17,88 g; Zsír: 22,63 g; T.Zsírsav: 4,96 g; Szénhidrát: 83,75 g; Cukor: 22,45 g; Só: 1,98 g	Fehérje: 19,08 g; Zsír: 23,78 g; T.Zsírsav: 6,46 g; Szénhidrát: 70,14 g; Cukor: 5,00 g; Só: 2,50 g
Uzsonna	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Tea gyümölcsös , Violife növényi sajtkrém, Kenyér, Zöldpaprika	Tea gyümölcsös , Violife növényi sajt, Margarin, Rozsos kenyér, Sörretek	Tea gyümölcsös , Violife növényi sajt, Rozsos kenyér, Paradicsom	Tojáskrém TM, Tea gyümölcsös , Rozsos kenyér, Kápia paprika	Húskrém cs. comb , Tea gyümölcsös , Rozsos kenyér, Lilahagyma
		Energia: 156,44 Kcal / 653,92 Kj	Energia: 144,89 Kcal / 605,64 Kj	Energia: 148,26 Kcal / 619,73 Kj	Energia: 182,21 Kcal / 761,64 Kj	Energia: 155,64 Kcal / 650,58 Kj
		Fehérje: 2,60 g; Zsír: 5,15 g; T.Zsírsav: 4,12 g; Szénhidrát: 36,61 g; Cukor: 5,23 g; Só: 1,17 g	Fehérje: 2,71 g; Zsír: 11,28 g; T.Zsírsav: 5,34 g; Szénhidrát: 33,54 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,19 g	Fehérje: 2,87 g; Zsír: 5,20 g; T.Zsírsav: 4,13 g; Szénhidrát: 34,34 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,17 g	Fehérje: 5,55 g; Zsír: 9,15 g; T.Zsírsav: 1,93 g; Szénhidrát: 30,76 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,42 g	Fehérje: 5,80 g; Zsír: 8,05 g; T.Zsírsav: 1,58 g; Szénhidrát: 34,27 g; Cukor: 5,18 g; Só: 0,87 g

Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.						
		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna						

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető