Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Karamell TM, Diétás felvágott, Margarin, Rozsos stangli, Paradicsom	Tea gyümölcsös , Burgonyás kenyér, Uborka, Violife növényi sajt	Rizstej 2dl, Rozsos Zsemle, Lilahagyma, Diétás felvágott, Margarin	Tejeskávé rizstejből, Margarin, Zsemle	Rizstej 2dl, Paradicsom, Margarin, Zsemle
		Energia: 300,13 Kcal / 1 254,54 Kj	Energia: 145,40 Kcal / 607,77 Kj	Energia: 200,65 Kcal / 838,72 Kj	Energia: 207,04 Kcal / 865,43 Kj	Energia: 152,72 Kcal / 638,37 Kj
		Fehérje: 11,18 g; Zsír: 15,99 g; T.Zsírsav: 2,92 g	Fehérje: 2,28 g; Zsír: 5,01 g; T.Zsírsav: 4,12 g	Fehérje: 9,13 g; Zsír: 7,98 g; T.Zsírsav: 1,71 g	Fehérje: 4,53 g; Zsír: 6,59 g; T.Zsírsav: 1,45 g	Fehérje: 4,81 g; Zsír: 6,65 g; T.Zsírsav: 1,46 g
		Szénhidrát: 42,10 g; Cukor: 8,20 g; Só: 1,33 g	Szénhidrát: 35,25 g; Cukor: 5,25 g; Só: 1,12 g	Szénhidrát: 40,47 g; Cukor: 0,16 g; Só: 1,50 g	Szénhidrát: 45,51 g; Cukor: 15,16 g; Só: 0,87 g	Szénhidrát: 31,57 g; Cukor: 0,17 g; Só: 0,87 g
Ebéd	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Csurgatott tojás leves , Bácskai rizseshús , Csemege uborka, Narancs	Zöldbabfőzelék TM, Vagdalt pulyka , Kenyér, Alma	Csorbaleves TM, Ízes bukta 4-6 év, Körte	Sült csirkecomb filé , Tört burgonya , Káposzta saláta , Mandarin	Marhapörkölt, Párolt bulgur, Céklasaláta, Banán
		Energia: 475,51 Kcal / 1 987,63 Kj	Energia: 437,67 Kcal / 1 829,46 Kj	Energia: 598,23 Kcal / 2 500,60 Kj	Energia: 397,02 Kcal / 1 659,54 Kj	Energia: 535,02 Kcal / 2 236,38 Kj
		Fehérje: 18,39 g; Zsír: 22,72 g; T.Zsírsav: 6,07 g	Fehérje: 21,69 g; Zsír: 14,03 g; T.Zsírsav: 3,00 g	Fehérje: 24,94 g; Zsír: 23,85 g; T.Zsírsav: 5,65 g	Fehérje: 20,62 g; Zsír: 8,85 g; T.Zsírsav: 1,05 g	Fehérje: 23,14 g; Zsír: 13,15 g; T.Zsírsav: 1,30 g
		Szénhidrát: 50,97 g; Cukor: 0,00 g; Só: 4,07 g	Szénhidrát: 53,96 g; Cukor: 0,25 g; Só: 3,42 g	Szénhidrát: 77,90 g; Cukor: 26,59 g; Só: 1,74 g	Szénhidrát: 56,78 g; Cukor: 2,00 g; Só: 3,40 g	Szénhidrát: 72,73 g; Cukor: 6,99 g; Só: 4,42 g
Uzsonna	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Tea gyümölcsös , Sárgarépa, Violife növényi sajtkrém, Kenyér	Halkrém TM, Tea gyümölcsös , Rozsos kenyér, Lilahagyma	Tea gyümölcsös , Kukoricás kenyér, Pritamin paprika, Violife növényi sajtkrém	Tea gyümölcsös , Avokadókrém TM, Rozsos kenyér	Mediterrán tojáskrémTM, Tea gyümölcsös , Rozsos kenyér, Zöldpaprika
		Energia: 166,75 Kcal / 697,02 Kj	Energia: 171,36 Kcal / 716,28 Kj	Energia: 159,82 Kcal / 668,05 Kj	Energia: 182,94 Kcal / 764,69 Kj	Energia: 172,49 Kcal / 721,01 Kj
		Fehérje: 2,60 g; Zsír: 5,10 g; T.Zsírsav: 4,14 g	Fehérje: 5,55 g; Zsír: 5,79 g; T.Zsírsav: 1,26 g	Fehérje: 1,79 g; Zsír: 5,05 g; T.Zsírsav: 4,09 g	Fehérje: 3,30 g; Zsír: 3,93 g; T.Zsírsav: 0,64 g	Fehérje: 4,84 g; Zsír: 5,21 g; T.Zsírsav: 1,07 g
		Szénhidrát: 39,16 g; Cukor: 5,23 g; Só: 1,33 g	Szénhidrát: 33,44 g; Cukor: 5,18 g; Só: 0,89 g	Szénhidrát: 37,64 g; Cukor: 5,28 g; Só: 1,14 g	Szénhidrát: 30,94 g; Cukor: 5,18 g; Só: 0,86 g	Szénhidrát: 30,87 g; Cukor: 5,18 g; Só: 0,88 g

Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.						
		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna						

.....	.....	.....
Élelmezési osztályvezető	Vezető dietetikus	Gazdaságvezető