Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Vaníliás rizstej, Margarin, Uborka, Zsemle	Rizstej 2dl, Párizsi, Margarin, Rozsos kenyér, Zöldpaprika	Tea gyümölcsös , Violife növényi sajt, Rozsos stangli, Paradicsom	Rizstej 2dl, Pápai extrasonka, Margarin, Kukoricás kenyér, Sörretek	Tejeskávé rizstejből, Margarin, Zsemle, Kápia paprika
		Energia: 206,38 Kcal / 862,67 Kj	Energia: 134,77 Kcal / 563,34 Kj	Energia: 266,88 Kcal / 1 115,56 Kj	Energia: 136,84 Kcal / 571,99 Kj	Energia: 213,79 Kcal / 893,64 Kj
		Fehérje: 4,71 g; Zsír: 6,61 g; T.Zsírsav: 1,45 g	Fehérje: 3,37 g; Zsír: 7,15 g; T.Zsírsav: 1,45 g	Fehérje: 7,82 g; Zsír: 13,93 g; T.Zsírsav: 5,55 g	Fehérje: 5,89 g; Zsír: 8,20 g; T.Zsírsav: 1,86 g	Fehérje: 4,78 g; Zsír: 6,64 g; T.Zsírsav: 1,45 g
		Szénhidrát: 45,70 g; Cukor: 15,16 g; Só: 0,88 g	Szénhidrát: 25,47 g; Cukor: 0,18 g; Só: 0,79 g	Szénhidrát: 42,44 g; Cukor: 5,21 g; Só: 1,33 g	Szénhidrát: 28,05 g; Cukor: 0,28 g; Só: 1,37 g	Szénhidrát: 46,86 g; Cukor: 15,16 g; Só: 0,87 g
Ebéd	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Húsgaluska leves , Sonkás kocka TM, Narancs	Fokhagymakrémleves , Gluténmentes halrúd, Rizi-bizi , Kivi	Húsleves , Meggymártás TM, Főtt sertéshús, Burgonya sós 150 g, Körte	Zöldborsófőzelék TM, Vajas párolt csirkemell TM, Kenyér, Banán	Sütőtökkrémleves TM, Mediterrán csirkemell, Sült burgonya, Alma
		Energia: 693,01 Kcal / 2 896,78 Kj	Energia: 377,80 Kcal / 1 579,20 Kj	Energia: 504,93 Kcal / 2 110,61 Kj	Energia: 466,64 Kcal / 1 950,56 Kj	Energia: 931,32 Kcal / 3 892,92 Kj
		Fehérje: 32,95 g; Zsír: 28,33 g; T.Zsírsav: 6,14 g	Fehérje: 18,78 g; Zsír: 11,74 g; T.Zsírsav: 1,18 g	Fehérje: 19,52 g; Zsír: 18,03 g; T.Zsírsav: 6,02 g	Fehérje: 27,84 g; Zsír: 4,34 g; T.Zsírsav: 0,82 g	Fehérje: 30,84 g; Zsír: 36,18 g; T.Zsírsav: 4,08 g
		Szénhidrát: 75,83 g; Cukor: 0,00 g; Só: 8,11 g	Szénhidrát: 47,04 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,40 g	Szénhidrát: 65,54 g; Cukor: 1,00 g; Só: 2,65 g	Szénhidrát: 79,27 g; Cukor: 5,23 g; Só: 2,91 g	Szénhidrát: 117,44 g; Cukor: 4,00 g; Só: 7,61 g
Uzsonna	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Tea gyümölcsös , Húskrém pulyka TM, Rozsos kenyér, Lilahagyma	Tea gyümölcsös , Petrezselymes margarin, Burgonyás kenyér, Zöldpaprika	Tea gyümölcsös , Padlizsánkrém , Kenyér	Tea gyümölcsös , Violife növényi sajtkrém, Rozsos kenyér, Paradicsom	Tea gyümölcsös , Gépsonkakrém TM, Rozsos kenyér, Savanyú káposzta
		Energia: 161,60 Kcal / 675,49 Kj	Energia: 155,81 Kcal / 651,29 Kj	Energia: 153,26 Kcal / 640,63 Kj	Energia: 148,26 Kcal / 619,73 Kj	Energia: 177,25 Kcal / 740,91 Kj
		Fehérje: 5,43 g; Zsír: 4,62 g; T.Zsírsav: 1,01 g	Fehérje: 2,70 g; Zsír: 6,64 g; T.Zsírsav: 1,31 g	Fehérje: 2,23 g; Zsír: 0,53 g; T.Zsírsav: 0,19 g	Fehérje: 2,87 g; Zsír: 5,20 g; T.Zsírsav: 4,13 g	Fehérje: 5,92 g; Zsír: 8,43 g; T.Zsírsav: 2,33 g
		Szénhidrát: 34,66 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,74 g	Szénhidrát: 32,48 g; Cukor: 5,25 g; Só: 0,68 g	Szénhidrát: 32,14 g; Cukor: 5,23 g; Só: 0,83 g	Szénhidrát: 34,34 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,17 g	Szénhidrát: 32,58 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,82 g

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.						
		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna						

....
Élelmezési osztályvezető

....
Vezető dietetikus

....
Gazdaságvezető