Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Rizstej, Sárgabaracklekvár, Kenyér	Rizstej 2dl, Kenyér, Paradicsom, Violife növényi sajtkrém	Tea gyümölcsös , Tavaszi felvágott, Rozsos kenyér, Sörretek	Tejeskávé rizstejből, Rozsos stangli, Uborka, Margarin	Rizstej 2dl, Prágai sonka, Margarin, Burgonyás kenyér, Paradicsom
		Energia: 151,92 Kcal / 635,03 Kj	Energia: 132,23 Kcal / 552,72 Kj	Energia: 182,39 Kcal / 762,39 Kj	Energia: 300,22 Kcal / 1 254,92 Kj	Energia: 204,23 Kcal / 853,68 Kj
		Fehérje: 2,00 g; Zsír: 0,38 g; T.Zsírsav: 0,09 g	Fehérje: 2,29 g; Zsír: 5,06 g; T.Zsírsav: 4,13 g	Fehérje: 4,79 g; Zsír: 3,47 g; T.Zsírsav: 1,19 g	Fehérje: 7,70 g; Zsír: 15,39 g; T.Zsírsav: 2,73 g	Fehérje: 5,78 g; Zsír: 13,15 g; T.Zsírsav: 3,95 g
		Szénhidrát: 32,37 g; Cukor: 5,66 g; Só: 0,72 g	Szénhidrát: 31,16 g; Cukor: 0,23 g; Só: 1,17 g	Szénhidrát: 30,05 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,09 g	Szénhidrát: 47,55 g; Cukor: 15,20 g; Só: 0,91 g	Szénhidrát: 26,96 g; Cukor: 0,25 g; Só: 1,28 g
Ebéd	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Bolognai spagetti TM, Alma	Tökfőzelék TM, Sertés pörkölt , Kenyér, Banán	Fejtett bableves , Tejbedara TM, Mandarin	Zellerkrémleves TM, Barackos csirkemell, Párolt rizsköret , Alma	Székelykáposzta 4-6 év TM, Kenyér, Banán
		Energia: 396,48 Kcal / 1 657,29 Kj	Energia: 507,73 Kcal / 2 122,31 Kj	Energia: 435,29 Kcal / 1 819,51 Kj	Energia: 289,46 Kcal / 1 209,94 Kj	Energia: 654,13 Kcal / 2 734,26 Kj
		Fehérje: 18,93 g; Zsír: 14,56 g; T.Zsírsav: 4,67 g	Fehérje: 17,28 g; Zsír: 17,07 g; T.Zsírsav: 5,42 g	Fehérje: 16,25 g; Zsír: 10,14 g; T.Zsírsav: 2,68 g	Fehérje: 17,71 g; Zsír: 5,03 g; T.Zsírsav: 0,59 g	Fehérje: 20,12 g; Zsír: 27,45 g; T.Zsírsav: 6,30 g
		Szénhidrát: 49,28 g; Cukor: 0,00 g; Só: 2,99 g	Szénhidrát: 70,44 g; Cukor: 1,23 g; Só: 2,90 g	Szénhidrát: 70,47 g; Cukor: 19,98 g; Só: 3,79 g	Szénhidrát: 47,99 g; Cukor: 0,00 g; Só: 2,51 g	Szénhidrát: 82,81 g; Cukor: 0,23 g; Só: 5,25 g
Uzsonna	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Tea gyümölcsös , Rozsos kenyér, Zöldpaprika, Diétás felvágott, Margarin	Pikáns halkrém , Tea gyümölcsös , Rozsos kenyér, Savanyú káposzta	Tea gyümölcsös , Zakuszka fejtettbabos, Kenyér	Tea gyümölcsös , Főtt tojás , Margarin, Kukoricás kenyér, Lilahagyma	Tea gyümölcsös , Rozsos kenyér, Kápia paprika, Violife növényi sajtkrém
		Energia: 173,60 Kcal / 725,65 Kj	Energia: 199,51 Kcal / 833,95 Kj	Energia: 236,95 Kcal / 990,45 Kj	Energia: 219,89 Kcal / 919,14 Kj	Energia: 147,09 Kcal / 614,84 Kj
		Fehérje: 6,54 g; Zsír: 7,35 g; T.Zsírsav: 1,49 g	Fehérje: 6,32 g; Zsír: 9,30 g; T.Zsírsav: 1,97 g	Fehérje: 3,64 g; Zsír: 7,46 g; T.Zsírsav: 0,90 g	Fehérje: 7,48 g; Zsír: 11,38 g; T.Zsírsav: 2,52 g	Fehérje: 2,80 g; Zsír: 9,80 g; T.Zsírsav: 8,14 g
		Szénhidrát: 31,46 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,17 g	Szénhidrát: 33,69 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,98 g	Szénhidrát: 36,73 g; Cukor: 5,23 g; Só: 1,71 g	Szénhidrát: 37,07 g; Cukor: 5,28 g; Só: 0,86 g	Szénhidrát: 38,26 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,63 g

Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.						
		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	**(00167) Tejmentes Óvoda**					

. . . . . .
Élelmezési
osztályvezető

. . . . . .
Vezető
dietetikus

. . . . . .
Gazdaságvezető