Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Karamell TM, Diétás felvágott, Margarin, Rozsos stangli, Paradicsom	Tea gyümölcsös , Violife növényi sajt, Burgonyás kenyér, Uborka	Rizstej 2dl, Diétás felvágott, Margarin, Rozsos Zsemle, Lilahagyma	Tejeskávé rizstejből, Margarin, Zsemle	Rizstej 2dl, Margarin, Zsemle, Paradicsom
		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: 8,83 g; Zsír: 7,96 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: 38,40 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**	Parajmártás 4-6 év TM, Tészta köret durum, Violife növényi sajt, Banán	Hagymaleves TM, Cigánypecsenye, Burgonya petrezselymes , Csalamádé	Körte, Afrikai harcsapaprikás, Párolt bulgur	Paradicsomos káposzta , Sült csirkecomb filé , Kenyér, Banán	Bakonyi pulyka tokány TM, Párolt rizsköret , Mandarin
		Energia: 441,20 Kcal / 1 844,22 Kj	Energia: 347,57 Kcal / 1 452,84 Kj	Energia: 297,92 Kcal / 1 245,31 Kj	Energia: 479,59 Kcal / 2 004,69 Kj	Energia: 296,21 Kcal / 1 238,16 Kj
		Fehérje: 26,26 g; Zsír: 11,94 g; T.Zsírsav: 4,66 g	Fehérje: 22,81 g; Zsír: 20,52 g; T.Zsírsav: 5,03 g	Fehérje: 20,46 g; Zsír: 5,42 g; T.Zsírsav: 0,36 g	Fehérje: 21,06 g; Zsír: 9,92 g; T.Zsírsav: 1,21 g	Fehérje: 15,69 g; Zsír: 7,11 g; T.Zsírsav: 1,81 g
		Szénhidrát: 70,71 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,80 g	Szénhidrát: 40,13 g; Cukor: 0,00 g; Só: 3,10 g	Szénhidrát: 42,73 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,04 g	Szénhidrát: 73,20 g; Cukor: 5,23 g; Só: 3,64 g	Szénhidrát: 43,96 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,37 g
Uzsonna	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Tea gyümölcsös , Violife növényi sajtkrém, Kenyér, Alma	Tea gyümölcsös , Halkrém TM, Rozsos kenyér, Lilahagyma	Tea gyümölcsös , Violife növényi sajtkrém, Kukoricás kenyér, Pritamin paprika	Tea gyümölcsös , Avokadókrém TM, Rozsos kenyér	Tea gyümölcsös , Mediterrán tojáskrémTM, Rozsos kenyér, Zöldpaprika
		Energia: 157,08 Kcal / 656,59 Kj	Energia: 171,36 Kcal / 716,28 Kj	Energia: 159,82 Kcal / 668,05 Kj	Energia: 182,94 Kcal / 764,69 Kj	Energia: 167,59 Kcal / 700,53 Kj
		Fehérje: 2,12 g; Zsír: 5,12 g; T.Zsírsav: 4,12 g	Fehérje: 5,25 g; Zsír: 5,77 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: 4,54 g; Zsír: 5,14 g; T.Zsírsav: 1,07 g
		Szénhidrát: 37,21 g; Cukor: 5,23 g; Só: 1,17 g	Szénhidrát: 31,37 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: 30,12 g; Cukor: 5,18 g; Só: 0,88 g

Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.						
		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna						

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