## Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Tízórai** | **(00167) Tejmentes Óvoda** | Vaníliás tej 4-6 év rizstejből, Margarin Delma Multivitamin, Zsemle, Uborka | Rizstej 2dl, Párizsi sertés 2.2 kg, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldpaprika | Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Violife növényi sajt, szeletel, Rozsos stangli, Paradicsom | Rizstej 2dl, Pápai extrasonka 2.4 kg, Kukoricás kenyér, Sörretek | Tejeskávé 4-6 év TM, Margarin Delma Multivitamin, Zsemle, Kápia paprika |
| | | Energia: 206,38 Kcal / 862,67 Kj | Energia: 129,87 Kcal / 542,86 Kj | Energia: 266,88 Kcal / 1 115,56 Kj | Energia: 136,04 Kcal / 568,65 Kj | Energia: 213,79 Kcal / 893,64 Kj |
| | | Fehérje: 4,71 g; Zsír: 6,61 g; T.Zsírsav: 1,45 g | Fehérje: 3,07 g; Zsír: 0,96 g; T.Zsírsav: 0,23 g | Fehérje: 7,82 g; Zsír: 13,93 g; T.Zsírsav: 5,55 g | Fehérje: 5,85 g; Zsír: 2,07 g; T.Zsírsav: 0,64 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: 24,70 g; Cukor: 0,18 g; Só: 0,77 g | Szénhidrát: 42,44 g; Cukor: 5,21 g; Só: 1,33 g | Szénhidrát: 27,93 g; Cukor: 0,28 g; Só: 1,35 g | Szénhidrát: 46,86 g; Cukor: 15,16 g; Só: 0,87 g |
| **Ebéd** | **(00167) Tejmentes Óvoda** | Csurgatott tojás leves 4-6 év, Rakott brokkoli pulyka mir TM, Narancs | Csirkemájas rizottó 4-6 év, Uborka saláta (friss) 4 -6 év | Afrikai harcsapaprikás TM, Tészta köret 4-6 év, Alma | Almaleves friss 4-6 év, Rántott csirkemell 4-6 év TM, Csikimártás 4-6 év TM, Párolt rizsköret 4-6 év | Czigler hús 4-6 év, Burgonyapüré 150 g 4-6 év TM, Mandarin |
| | | Energia: 517,96 Kcal / 2 165,07 Kj | Energia: 242,51 Kcal / 1 013,69 Kj | Energia: 297,03 Kcal / 1 241,59 Kj | Energia: 514,98 Kcal / 2 152,62 Kj | Energia: 402,94 Kcal / 1 684,29 Kj |
| | | Fehérje: 27,01 g; Zsír: 22,96 g; T.Zsírsav: 4,11 g | Fehérje: 19,71 g; Zsír: 3,42 g; T.Zsírsav: 0,63 g | Fehérje: 23,42 g; Zsír: 6,28 g; T.Zsírsav: 0,58 g | Fehérje: 22,96 g; Zsír: 9,34 g; T.Zsírsav: 1,29 g | Fehérje: 21,03 g; Zsír: 27,01 g; T.Zsírsav: 6,76 g |
| | | Szénhidrát: 51,88 g; Cukor: 0,00 g; Só: 4,69 g | Szénhidrát: 37,14 g; Cukor: 2,50 g; Só: 2,28 g | Szénhidrát: 37,37 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,54 g | Szénhidrát: 85,21 g; Cukor: 14,99 g; Só: 2,98 g | Szénhidrát: 43,60 g; Cukor: 0,00 g; Só: 2,73 g |
| **Uzsonna** | **(00167) Tejmentes Óvoda** | Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Húskrém cs. comb TM 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér, Lilahagyma | Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Petrezselymes szendvicskrém TM, Burgonyás kenyér, Uborka | Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Padlizsánkrém 4-6 év TM, Kenyér | Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Violife növényi sajtkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom | Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Gépsonkakrém 4-6 év TM, Teljeskiőrlésű kenyér, Savanyú káposzta 10kg |
| | | Energia: 155,64 Kcal / 650,58 Kj | Energia: 145,46 Kcal / 608,02 Kj | Energia: 153,26 Kcal / 640,63 Kj | Energia: 148,26 Kcal / 619,73 Kj | Energia: 177,25 Kcal / 740,91 Kj |
| | | Fehérje: 5,50 g; Zsír: 8,03 g; T.Zsírsav: 1,58 g | Fehérje: 2,28 g; Zsír: 3,86 g; T.Zsírsav: 3,11 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 |

## Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 32,20 g | 5,18 g | 0,87 g | 34,25 g | 5,25 g | 1,01 g | 32,14 g | 5,23 g | 0,83 g | 34,34 g | 5,18 g | 1,17 g | 32,58 g | 5,18 g | 1,82 g |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető