Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Karamell TM, Diétás felvágott, Margarin, Rozsos stangli, Paradicsom	Tea gyümölcsös , Violife növényi sajt, Margarin, Burgonyás kenyér, Uborka	Tea gyümölcsös , Diétás felvágott, Rozsos Zsemle, Zöldpaprika	Rizstej 2dl, Margarin, Rozsos stangli, Paradicsom	, Zsemle
		Energia: 300,13 Kcal / 1 254,54 Kj	Energia: 145,40 Kcal / 607,77 Kj	Energia: 226,53 Kcal / 946,90 Kj	Energia: 245,90 Kcal / 1 027,86 Kj	Energia: 293,01 Kcal / 1 224,78 Kj
		Fehérje: 11,18 g; Zsír: 15,99 g; T.Zsírsav: 2,92 g	Fehérje: 2,38 g; Zsír: 11,14 g; T.Zsírsav: 5,34 g	Fehérje: 8,84 g; Zsír: 1,89 g; T.Zsírsav: 0,49 g	Fehérje: 7,78 g; Zsír: 15,43 g; T.Zsírsav: 2,74 g	Fehérje: 5,97 g; Zsír: 0,75 g; T.Zsírsav: 0,23 g
		Szénhidrát: 42,10 g; Cukor: 8,20 g; Só: 1,33 g	Szénhidrát: 35,44 g; Cukor: 5,00 g; Só: 1,14 g	Szénhidrát: 42,20 g; Cukor: 5,16 g; Só: 1,47 g	Szénhidrát: 33,27 g; Cukor: 0,21 g; Só: 0,90 g	Szénhidrát: 63,34 g; Cukor: 8,27 g; Só: 0,91 g
Ebéd	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Májgaluska leves , Gránátos kocka , Csemege uborka, Banán	Gyümölcslé 100%, Tejszínes csirkemell , Párolt rizsköret , Alma	Burgonyaleves magyaros 4-6 év, Ízes palacsinta TM, Körte	Zöldborsófőzelék TM, Főtt tojás , Kenyér, Alma	Erdélyi rakott káposzta TM, Banán
		Energia: 427,67 Kcal / 1 787,66 Kj	Energia: 381,79 Kcal / 1 595,88 Kj	Energia: 704,35 Kcal / 2 944,18 Kj	Energia: 346,07 Kcal / 1 446,57 Kj	Energia: 555,42 Kcal / 2 321,66 Kj
		Fehérje: 17,29 g; Zsír: 8,34 g; T.Zsírsav: 1,39 g	Fehérje: 19,53 g; Zsír: 4,88 g; T.Zsírsav: 0,60 g	Fehérje: 21,93 g; Zsír: 23,21 g; T.Zsírsav: 3,57 g	Fehérje: 16,72 g; Zsír: 6,94 g; T.Zsírsav: 1,40 g	Fehérje: 21,37 g; Zsír: 26,94 g; T.Zsírsav: 9,19 g
		Szénhidrát: 74,59 g; Cukor: 0,00 g; Só: 3,16 g	Szénhidrát: 66,59 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,92 g	Szénhidrát: 100,94 g; Cukor: 23,69 g; Só: 3,74 g	Szénhidrát: 51,63 g; Cukor: 5,96 g; Só: 1,59 g	Szénhidrát: 57,04 g; Cukor: 0,00 g; Só: 3,42 g
Uzsonna	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Tea gyümölcsös , Vanliás túrókrém , Kenyér	Tea gyümölcsös , Halkrém TM, Rozsos kenyér, Lilahagyma	Tea gyümölcsös , Lenmagkrém, Kukoricás kenyér, Pritamin paprika	Tea gyümölcsös , Avokadókrém TM, Rozsos kenyér	Tea gyümölcsös , Tojáskrém TM, Rozsos kenyér, Zöldpaprika
		Energia: 154,67 Kcal / 646,52 Kj	Energia: 171,36 Kcal / 716,28 Kj	Energia: 166,73 Kcal / 696,93 Kj	Energia: 182,94 Kcal / 764,69 Kj	Energia: 182,69 Kcal / 763,64 Kj
		Fehérje: 1,97 g; Zsír: 0,84 g; T.Zsírsav: 0,49 g	Fehérje: 5,25 g; Zsír: 5,77 g; T.Zsírsav: 1,26 g	Fehérje: 1,83 g; Zsír: 0,86 g; T.Zsírsav: 0,44 g	Fehérje: 3,30 g; Zsír: 3,93 g; T.Zsírsav: 0,64 g	Fehérje: 5,71 g; Zsír: 9,20 g; T.Zsírsav: 1,93 g
		Szénhidrát: 33,47 g; Cukor: 8,60 g; Só: 0,77 g	Szénhidrát: 31,37 g; Cukor: 5,18 g; Só: 0,89 g	Szénhidrát: 34,26 g; Cukor: 5,00 g; Só: 0,74 g	Szénhidrát: 30,94 g; Cukor: 5,18 g; Só: 0,86 g	Szénhidrát: 30,58 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,42 g

Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.						
		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna						

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