Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Tea gyümölcsös , Főtt virsli, ketchup, Kenyér	Rizstej 2dl, Margarin, Rozsos kenyér, Zöldpaprika	Tea gyümölcsös , Violife növényi sajt, Margarin, Rozsos stangli, Paradicsom	Rizstej 2dl, Pápai extrasonka, Margarin, Kukoricás kenyér, Uborka	Tejeskávé rizstejből, Margarin, Zsemle, Kápia paprika
		Energia: 273,44 Kcal / 1 142,98 Kj	Energia: 125,61 Kcal / 525,05 Kj	Energia: 266,88 Kcal / 1 115,56 Kj	Energia: 132,84 Kcal / 555,27 Kj	Energia: 213,79 Kcal / 893,64 Kj
		Fehérje: 8,43 g; Zsír: 10,42 g; T.Zsírsav: 3,92 g	Fehérje: 2,83 g; Zsír: 6,72 g; T.Zsírsav: 1,31 g	Fehérje: 7,82 g; Zsír: 20,05 g; T.Zsírsav: 6,77 g	Fehérje: 5,96 g; Zsír: 8,20 g; T.Zsírsav: 1,86 g	Fehérje: 4,78 g; Zsír: 6,64 g; T.Zsírsav: 1,45 g
		Szénhidrát: 33,57 g; Cukor: 8,00 g; Só: 2,19 g	Szénhidrát: 24,72 g; Cukor: 0,18 g; Só: 0,74 g	Szénhidrát: 42,46 g; Cukor: 5,21 g; Só: 1,35 g	Szénhidrát: 28,00 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,38 g	Szénhidrát: 46,86 g; Cukor: 15,16 g; Só: 0,87 g
Ebéd	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Parajfőzelék TM, Főtt tojás , Burgonya sós 150 g, Banán	Vadasmártás TM, Tészta köret , Körte	Bécsi krémleves TM, Gluténmentes halrúd, Párolt rizsköret , Francia saláta *mir.*, Alma	Rakott burgonya kolbász-tojás TM, Céklasaláta, Banán	Bulgursaláta, Körte, Rántott pulykamell
		Energia: 449,95 Kcal / 1 880,79 Kj	Energia: 492,80 Kcal / 2 059,90 Kj	Energia: 417,29 Kcal / 1 744,27 Kj	Energia: 499,74 Kcal / 2 088,91 Kj	Energia: 622,91 Kcal / 2 603,76 Kj
		Fehérje: 13,85 g; Zsír: 14,83 g; T.Zsírsav: 2,34 g	Fehérje: 23,90 g; Zsír: 18,76 g; T.Zsírsav: 3,63 g	Fehérje: 24,55 g; Zsír: 4,69 g; T.Zsírsav: 0,39 g	Fehérje: 15,86 g; Zsír: 15,89 g; T.Zsírsav: 4,82 g	Fehérje: 41,81 g; Zsír: 59,56 g; T.Zsírsav: 9,99 g
		Szénhidrát: 63,77 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,74 g	Szénhidrát: 57,47 g; Cukor: 5,00 g; Só: 3,05 g	Szénhidrát: 71,40 g; Cukor: 0,00 g; Só: 5,65 g	Szénhidrát: 71,40 g; Cukor: 6,95 g; Só: 2,68 g	Szénhidrát: 58,86 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,14 g
Uzsonna	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Tea gyümölcsös , Húskrém pulyka TM, Rozsos kenyér, Lilahagyma	Tea gyümölcsös , Petrezselymes szendvicskrém TM, Burgonyás kenyér, Pritamin paprika	Tea gyümölcsös , Zakuszka fejtettbabos, Kenyér	Tea gyümölcsös , Gépsonkakrém TM, Rozsos kenyér, Lilahagyma	Tea gyümölcsös , Lenmagkrém, Rozsos kenyér, Paradicsom
		Energia: 161,60 Kcal / 675,49 Kj	Energia: 152,96 Kcal / 639,37 Kj	Energia: 236,95 Kcal / 990,45 Kj	Energia: 157,35 Kcal / 657,72 Kj	Energia: 153,67 Kcal / 642,34 Kj
		Fehérje: 5,13 g; Zsír: 4,60 g; T.Zsírsav: 1,01 g	Fehérje: 2,43 g; Zsír: 3,87 g; T.Zsírsav: 3,11 g	Fehérje: 3,64 g; Zsír: 7,46 g; T.Zsírsav: 0,90 g	Fehérje: 5,12 g; Zsír: 8,26 g; T.Zsírsav: 2,23 g	Fehérje: 2,84 g; Zsír: 1,00 g; T.Zsírsav: 0,48 g
		Szénhidrát: ; Cukor: ; Só:	Szénhidrát: ; Cukor: ; Só:	Szénhidrát: ; Cukor: ; Só:	Szénhidrát: ; Cukor: ; Só:	Szénhidrát: ; Cukor: ; Só:

Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.21.

		32,59 g	5,18 g	1,74 g	35,09 g	5,00 g	1,00 g	36,73 g	6,60 g	1,71 g	31,26 g	5,18 g	0,94 g	30,72 g	5,18 g	0,77 g

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető