Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Kakaó főzős 4-6 év TM, Margarin, Zsemle	Tea gyümölcsös , Violife növényi sajt, Margarin, Kenyér, Paradicsom	Rizstej 2dl, Marhapárizsi , Margarin, Rozsos kenyér, Zöldpaprika	Tejeskávé rizstejből, Margarin, Rozsos stangli, Uborka	Rizstej 2dl, Prágai sonka, Margarin, Burgonyás kenyér, Paradicsom
		Energia: 134,38 Kcal / 561,71 Kj	Energia: 153,21 Kcal / 640,42 Kj	Energia: 125,61 Kcal / 525,05 Kj	Energia: 300,22 Kcal / 1 254,92 Kj	Energia: 204,23 Kcal / 853,68 Kj
		Fehérje: 3,66 g; Zsír: 6,80 g; T.Zsírsav: 1,58 g	Fehérje: 2,30 g; Zsír: 11,18 g; T.Zsírsav: 5,35 g	Fehérje: 5,07 g; Zsír: 10,36 g; T.Zsírsav: 2,68 g	Fehérje: 7,75 g; Zsír: 15,40 g; T.Zsírsav: 2,73 g	Fehérje: 5,78 g; Zsír: 13,15 g; T.Zsírsav: 3,95 g
		Szénhidrát: 27,93 g; Cukor: 5,13 g; Só: 0,66 g	Szénhidrát: 36,33 g; Cukor: 6,60 g; Só: 1,19 g	Szénhidrát: 25,13 g; Cukor: 0,18 g; Só: 1,79 g	Szénhidrát: 47,64 g; Cukor: 15,20 g; Só: 0,91 g	Szénhidrát: 26,96 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,28 g
Ebéd	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Csirkepörkölt , Tészta köret , Fejes saláta , Banán	Szárazbabfőzelék TM, Sült pulykacomb filé , Kenyér, Alma	Párolt zöldségek, Kuszkusz köret , Körte	Marhagulyás , Tejberizs rizstejjel, Meggy öntett, Banán	Burgonya főzelék TM, Vagdalt sertés TOM, Kenyér, Alma
		Energia: 423,90 Kcal / 1 771,90 Kj	Energia: 580,56 Kcal / 2 426,74 Kj	Energia: 288,39 Kcal / 1 205,47 Kj	Energia: 692,90 Kcal / 2 896,32 Kj	Energia: 467,55 Kcal / 1 954,36 Kj
		Fehérje: 31,77 g; Zsír: 7,00 g; T.Zsírsav: 1,02 g	Fehérje: 33,12 g; Zsír: 17,42 g; T.Zsírsav: 3,42 g	Fehérje: 23,67 g; Zsír: 7,36 g; T.Zsírsav: 1,43 g	Fehérje: 16,29 g; Zsír: 15,59 g; T.Zsírsav: 4,55 g	Fehérje: 16,84 g; Zsír: 19,11 g; T.Zsírsav: 5,64 g
		Szénhidrát: 60,46 g; Cukor: 3,00 g; Só: 2,41 g	Szénhidrát: 72,71 g; Cukor: 2,96 g; Só: 4,41 g	Szénhidrát: 39,00 g; Cukor: 0,00 g; Só: 2,16 g	Szénhidrát: 121,66 g; Cukor: 38,76 g; Só: 1,50 g	Szénhidrát: 55,66 g; Cukor: 0,99 g; Só: 1,96 g
Uzsonna	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Tea gyümölcsös , Petrezselymes szendvicskrém TM, Rozsos kenyér, Zöldpaprika	Tea gyümölcsös , Pikáns halkrém , Rozsos kenyér, Savanyú káposzta	Tea gyümölcsös , Padlizsánkrém , Kenyér, Paradicsom	Tea gyümölcsös , Tojáskrém TM, Kukoricás kenyér, Lilahagyma	Tea gyümölcsös , Violife növényi sajtkrém, Rozsos kenyér, Kápia paprika
		Energia: 146,65 Kcal / 613,00 Kj	Energia: 179,61 Kcal / 750,77 Kj	Energia: 159,83 Kcal / 668,09 Kj	Energia: 188,94 Kcal / 789,77 Kj	Energia: 148,44 Kcal / 620,48 Kj
		Fehérje: 2,87 g; Zsír: 4,07 g; T.Zsírsav: 3,11 g	Fehérje: 5,50 g; Zsír: 9,15 g; T.Zsírsav: 1,90 g	Fehérje: 2,53 g; Zsír: 0,59 g; T.Zsírsav: 0,20 g	Fehérje: 4,59 g; Zsír: 9,03 g; T.Zsírsav: 1,90 g	Fehérje: 2,82 g; Zsír: 5,19 g; T.Zsírsav: 4,12 g
		Szénhidrát: 32,89 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,06 g	Szénhidrát: 31,14 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,31 g	Szénhidrát: 33,34 g; Cukor: 6,60 g; Só: 0,83 g	Szénhidrát: 35,32 g; Cukor: 5,00 g; Só: 1,40 g	Szénhidrát: 34,49 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,17 g

Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.						
		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	**(00167) Tejmentes Óvoda**					

. . . . . .
Élelmezési
osztályvezető

. . . . . .
Vezető
dietetikus

. . . . . .
Gazdaságvezető