Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Tea gyümölcsös , Főtt virsli, ketchup, Kenyér(1)	Kakaó főzős 4-6 év TM, Margarin, Zsemle(1)	Tea gyümölcsös , Diétás felvágott, Margarin, Rozsos kenyér(1), Zöldpaprika	Rizstej 2dl, Pápai extrasonka, Margarin, Kukoricás kenyér(1), Paradicsom	Rizstej 2dl, Violife növényi sajtkrém, Rozsos stangli(1), Retek piros
		Energia: 273,44 Kcal / 1 142,98 Kj	Energia: 170,92 Kcal / 714,45 Kj	Energia: 169,68 Kcal / 709,26 Kj	Energia: 139,41 Kcal / 582,73 Kj	Energia: 243,70 Kcal / 1 018,67 Kj
		Fehérje: 8,43 g; Zsír: 10,42 g; T.Zsírsav: 3,92 g	Fehérje: 4,79 g; Zsír: 6,92 g; T.Zsírsav: 1,64 g	Fehérje: 6,30 g; Zsír: 7,29 g; T.Zsírsav: 1,49 g	Fehérje: 6,01 g; Zsír: 8,23 g; T.Zsírsav: 1,87 g	Fehérje: 7,87 g; Zsír: 13,90 g; T.Zsírsav: 5,54 g
		Szénhidrát: 33,57 g; Cukor: 9,00 g; Só: 2,19 g	Szénhidrát: 35,52 g; Cukor: 5,17 g; Só: 0,87 g	Szénhidrát: 30,86 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,17 g	Szénhidrát: 28,77 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,37 g	Szénhidrát: 36,75 g; Cukor: 0,21 g; Só: 1,37 g
		1	1	1	1	1
Ebéd	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Sárgaborsókrém leves 4-6 év(9,1), Violife sajtos metélt (1), Alma	Sült csirkecomb filé , Tört burgonya , Kefíres vegyes saláta, Körte	Tökfőzelék TM(1), Pulyka pörkölt , Kenyér (1), Banán	Karalábéleves magyaros (1), Rizsfelfújt TM(3), Meggy öntett, Alma	Stroganoff sertés TM, Bulgur köret(1), Körte
		Energia: 622,35 Kcal / 2 601,42 Kj	Energia: 401,23 Kcal / 1 677,14 Kj	Energia: 412,69 Kcal / 1 725,04 Kj	Energia: 559,58 Kcal / 2 339,04 Kj	Energia: 445,20 Kcal / 1 860,94 Kj
		Fehérje: 20,75 g; Zsír: 21,26 g; T.Zsírsav: 3,42 g	Fehérje: 20,52 g; Zsír: 9,79 g; T.Zsírsav: 1,18 g	Fehérje: 20,54 g; Zsír: 10,17 g; T.Zsírsav: 2,56 g	Fehérje: 19,88 g; Zsír: 29,32 g; T.Zsírsav: 6,89 g	Fehérje: 16,42 g; Zsír: 23,70 g; T.Zsírsav: 6,72 g
		Szénhidrát: 86,61 g; Cukor: 0,00 g; Só: 5,65 g	Szénhidrát: 58,57 g; Cukor: 0,00 g; Só: 2,79 g	Szénhidrát: 61,33 g; Cukor: 1,96 g; Só: 2,43 g	Szénhidrát: 83,46 g; Cukor: 23,78 g; Só: 1,67 g	Szénhidrát: 42,37 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,26 g
		1,9		1	1,3,(12)	1
Uzsonna	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Tea gyümölcsös , Violife növényi sajtkrém, Rozsos Zsemle(1), Uborka	Tea gyümölcsös , Halkrém TM(4), Rozsos kenyér(1), Savanyú káposzta	, Rozsos stangli(1)	Tea gyümölcsös , Padlizsánkrém , Rozsos kenyér(1)	Tea gyümölcsös , Diétás felvágott, Margarin, Kenyér(1), Zöldhagyma
		Energia: 199,52 Kcal / 833,99 Kj	Energia: 171,36 Kcal / 716,28 Kj	Energia: 386,19 Kcal / 1 614,27 Kj	Energia: 148,31 Kcal / 619,94 Kj	Energia: 168,75 Kcal / 705,38 Kj
		Fehérje: 5,42 g; Zsír: 5,90 g; T.Zsírsav: 4,34 g	Fehérje: 5,23 g; Zsír: 5,79 g; T.Zsírsav: 1,29 g	Fehérje: 8,94 g; Zsír: 9,53 g; T.Zsírsav: 1,51 g	Fehérje: 2,80 g; Zsír: 0,67 g; T.Zsírsav: 0,19 g	Fehérje: 5,83 g; Zsír: 7,11 g; T.Zsírsav: 1,50 g
		Szénhidrát: 45,08 g; Cukor: 5,16 g; Só: 1,50 g	Szénhidrát: 30,14 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,10 g	Szénhidrát: 65,04 g; Cukor: 8,31 g; Só: 0,94 g	Szénhidrát: 30,17 g; Cukor: 5,18 g; Só: 0,83 g	Szénhidrát: 33,77 g; Cukor: 6,60 g; Só: 1,18 g
		1	1,4,(6),(12)	1	1	1

Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

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