## Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök |
|---|---|---|---|---|---|
| **Tízórai** | **(00167) Tejmentes Óvoda** | Tejeskávé rizstejből(1), Margarin, Zsemle(1) | Tea gyümölcsös , Diétás felvágott, Margarin, Rozsos kenyér(1), Zöldpaprika | Rizstej 2dl, Tojáskrém TM(10,3), Zsemle(1), Retek piros | Tea gyümölcsös , Pulykamellsonka, Margarin, Burgonyás kenyér(1), Paradicsom |
| | | Energia: 207,04 Kcal / 865,43 Kj | Energia: 169,68 Kcal / 709,26 Kj | Energia: 185,64 Kcal / 775,98 Kj | Energia: 168,55 Kcal / 704,54 Kj |
| | | Fehérje: 4,53 g; Zsír: 6,59 g; T.Zsírsav: 1,45 g | Fehérje: 6,30 g; Zsír: 7,29 g; T.Zsírsav: 1,49 g | Fehérje: 7,68 g; Zsír: 9,09 g; T.Zsírsav: 2,07 g | Fehérje: 4,90 g; Zsír: 6,97 g; T.Zsírsav: 1,46 g |
| | | Szénhidrát: 45,51 g; Cukor: 15,16 g; Só: 0,87 g | Szénhidrát: 30,86 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,17 g | Szénhidrát: 31,59 g; Cukor: 0,17 g; Só: 1,59 g | Szénhidrát: 32,72 g; Cukor: 5,00 g; Só: 1,00 g |
| | | 1 | 1 | 1,3,10,(12) | 1 |
| **Ebéd** | **(00167) Tejmentes Óvoda** | Serp burg serthússal , Céklasaláta, Kenyér(1), Banán | Hagymaleves TM(1), Gluténmentes halrúd(4), Párolt rizs vegyes , Körte | Jókai bableves TM(9,1), Meggyes kevert TM(3,1), Alma | Sóskamártás TM(1), Főtt tojás (3), Burgonya sós 150 g, Banán |
| | | Energia: 555,73 Kcal / 2 322,95 Kj | Energia: 352,89 Kcal / 1 475,08 Kj | Energia: 551,99 Kcal / 2 307,32 Kj | Energia: 407,52 Kcal / 1 703,43 Kj |
| | | Fehérje: 18,18 g; Zsír: 17,04 g; T.Zsírsav: 5,41 g | Fehérje: 19,83 g; Zsír: 13,03 g; T.Zsírsav: 2,46 g | Fehérje: 24,65 g; Zsír: 22,53 g; T.Zsírsav: 6,59 g | Fehérje: 13,60 g; Zsír: 7,53 g; T.Zsírsav: 1,49 g |
| | | Szénhidrát: 81,04 g; Cukor: 7,91 g; Só: 2,22 g | Szénhidrát: 63,33 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,79 g | Szénhidrát: 62,25 g; Cukor: 10,99 g; Só: 6,66 g | Szénhidrát: 69,20 g; Cukor: 5,99 g; Só: 1,55 g |
| | | 1 | 1,4 | 1,3,9 | 1,3 |
| **Uzsonna** | **(00167) Tejmentes Óvoda** | Tea gyümölcsös , Húskrém TM, Rozsos kenyér(1), Paradicsom | Tea gyümölcsös , Vanliás túrókrém , Kenyér(1) | Tea gyümölcsös , Margarin, Violife növényi sajt, Rozsos kenyér(1), Uborka | Tea gyümölcsös , Lenmagkrém, Rozsos stangli(1), Zöldhagyma |
| | | Energia: 179,94 Kcal / 752,15 Kj | Energia: 154,67 Kcal / 646,52 Kj | Energia: 131,45 Kcal / 549,46 Kj | Energia: 265,72 Kcal / 1 110,71 Kj |
| | | Fehérje: 4,83 g; Zsír: 6,07 g; T.Zsírsav: 1,56 g | Fehérje: 1,97 g; Zsír: 0,84 g; T.Zsírsav: 0,49 g | Fehérje: 2,78 g; Zsír: 11,29 g; T.Zsírsav: 5,34 g | Fehérje: 8,04 g; Zsír: 9,73 g; T.Zsírsav: 1,90 g |
| | | Szénhidrát: 31,70 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,34 g | Szénhidrát: 33,47 g; Cukor: 8,60 g; Só: 0,77 g | Szénhidrát: 30,81 g; Cukor: 2,18 g; Só: 1,20 g | Szénhidrát: 39,82 g; Cukor: 5,21 g; Só: 0,94 g |
| | | 1 | 1 | 1 | 1 |

## Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

| ..... | ..... | ..... |
|---|---|---|
| Élelmezési osztályvezető | Vezető dietetikus | Gazdaságvezető |