Heti étlap 2025.04.21. - 2025.04.25.

		szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Rizstej 2dl, Sárgabaracklekvár, Zsemle(1)	Tejeskávé rizstejből(1), Párizsi, Margarin, Rozsos kenyér(1), Jégsaláta	Tea gyümölcsös , Olaszos szendvicskrém, Rozsos stangli(1), Paradicsom
		Energia: 172,41 Kcal / 720,67 Kj	Energia: 185,86 Kcal / 776,89 Kj	Energia: 267,19 Kcal / 1 116,85 Kj
		Fehérje: 4,55 g; Zsír: 0,47 g; T.Zsírsav: 0,23 g	Fehérje: 2,99 g; Zsír: 7,01 g; T.Zsírsav: 1,45 g	Fehérje: 7,81 g; Zsír: 11,86 g; T.Zsírsav: 3,74 g
		Szénhidrát: 36,80 g; Cukor: 6,62 g; Só: 0,85 g	Szénhidrát: 39,40 g; Cukor: 15,17 g; Só: 0,80 g	Szénhidrát: 40,70 g; Cukor: 5,21 g; Só: 1,13 g
		1,(12)	1	1
Ebéd	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Burgonya főzelék TM(1), Vagdalt sertés TOM(1), Kenyér(1), Banán	Húsgaluska leves (3,9), Káposztás kocka 4-6 év (3,1), Körte	Vegyes gyümölcsleves TM(1), Tejfölös sertésszelet(10,1), Párolt rizsköret , Alma
		Energia: 537,73 Kcal / 2 247,71 Kj	Energia: 747,19 Kcal / 3 123,25 Kj	Energia: 515,44 Kcal / 2 154,54 Kj
		Fehérje: 17,74 g; Zsír: 18,81 g; T.Zsírsav: 5,64 g	Fehérje: 26,22 g; Zsír: 24,42 g; T.Zsírsav: 3,92 g	Fehérje: 23,67 g; Zsír: 12,05 g; T.Zsírsav: 2,88 g
		Szénhidrát: 72,86 g; Cukor: 0,99 g; Só: 2,01 g	Szénhidrát: 105,53 g; Cukor: 24,98 g; Só: 4,42 g	Szénhidrát: 77,60 g; Cukor: 18,42 g; Só: 1,90 g
		1	1,3,9	1,10,(12)
Uzsonna	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Tea gyümölcsös , Pikáns halkrém (4,10), Rozsos kenyér(1), Savanyú káposzta	Tea gyümölcsös , Főtt tojás (3), Margarin, Kenyér(1), Uborka	Tea gyümölcsös , Karfiolkrém TM, Rozsos kenyér(1)
		Energia: 179,61 Kcal / 750,77 Kj	Energia: 212,71 Kcal / 889,13 Kj	Energia: 145,94 Kcal / 610,03 Kj
		Fehérje: 5,55 g; Zsír: 9,16 g; T.Zsírsav: 1,90 g	Fehérje: 7,57 g; Zsír: 11,32 g; T.Zsírsav: 2,55 g	Fehérje: 2,78 g; Zsír: 0,67 g; T.Zsírsav: 0,19 g
		Szénhidrát: 31,31 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,36 g	Szénhidrát: 31,67 g; Cukor: 6,60 g; Só: 0,89 g	Szénhidrát: 29,60 g; Cukor: 5,18 g; Só: 0,83 g
		1,4,10,(6),(12)	1,3	1

Heti étlap 2025.04.21. - 2025.04.25.

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