Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

		hétfő	kedd	szerda
Tízórai	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Tea gyümölcsös , Diétás felvágott, Margarin, Rozsos Zsemle[1], Lilahagyma	Rizstej(1), Margarin, Zsemle[1]	Karamell TM(1), Petrezselymes szendvicskrém TM, Rozsos kenyér[1], Pritamin paprika
		Energia: 221,63 Kcal / 926,41 Kj	Energia: 146,15 Kcal / 610,91 Kj	Energia: 160,39 Kcal / 670,43 Kj
		Fehérje: 8,90 g; Zsír: 7,96 g; T.Zsírsav: 1,71 g	Fehérje: 4,51 g; Zsír: 6,59 g; T.Zsírsav: 1,45 g	Fehérje: 2,91 g; Zsír: 4,02 g; T.Zsírsav: 3,11 g
		Szénhidrát: 43,96 g; Cukor: 5,16 g; Só: 1,50 g	Szénhidrát: 30,37 g; Cukor: 0,17 g; Só: 0,87 g	Szénhidrát: 36,16 g; Cukor: 8,17 g; Só: 1,06 g
		1	1	1
Ebéd	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Zöldborsófőzelék TM[1], Vajas párolt csirkemell TM, Kenyér[1], Alma	Rakott burgonya francia [1,3], Csemege uborka (12), Banán	Zöldségleves friss [9], Tonhalas penne[1,4,(6)], Violife sajt (TM 4-6 év), Körte
		Energia: 346,20 Kcal / 1 447,12 Kj	Energia: 456,64 Kcal / 1 908,76 Kj	Energia: 485,75 Kcal / 2 030,44 Kj
		Fehérje: 26,15 g; Zsír: 4,49 g; T.Zsírsav: 0,78 g	Fehérje: 19,57 g; Zsír: 14,80 g; T.Zsírsav: 4,83 g	Fehérje: 24,04 g; Zsír: 20,05 g; T.Zsírsav: 4,57 g
		Szénhidrát: 51,70 g; Cukor: 5,96 g; Só: 2,57 g	Szénhidrát: 68,75 g; Cukor: 0,00 g; Só: 2,80 g	Szénhidrát: 55,52 g; Cukor: 0,00 g; Só: 2,79 g
		1	1,3,(12)	1,4,9,(6)
Uzsonna	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Tea gyümölcsös , Petrezselymes szendvicskrém TM, Kenyér[1], Zöldpaprika	Tea gyümölcsös , Violife növényi sajtkrém, Rozsos kenyér[1], Uborka	Tea gyümölcsös , Tavaszi tojáskrém TM[3], Burgonyás kenyér[1], Retek piros
		Energia: 152,58 Kcal / 637,78 Kj	Energia: 141,69 Kcal / 592,26 Kj	Energia: 188,69 Kcal / 788,72 Kj
		Fehérje: 2,36 g; Zsír: 3,94 g; T.Zsírsav: 3,11 g	Fehérje: 2,82 g; Zsír: 5,17 g; T.Zsírsav: 4,12 g	Fehérje: 5,62 g; Zsír: 6,34 g; T.Zsírsav: 1,44 g
		Szénhidrát: 35,01 g; Cukor: 6,60 g; Só: 1,06 g	Szénhidrát: 33,57 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,18 g	Szénhidrát: 31,74 g; Cukor: 5,00 g; Só: 0,81 g
		1	1	1,3

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