Heti étlap 2025.05.05. - 2025.05.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Rizstej 2dl(1), Pápai extrasonka, Margarin, Kukoricás kenyér[1], Uborka	Kakaó főzős 4-6 év TM (1), Margarin, Zsemle[1]	Tea gyümölcsös , Halkrém TM[4,(6)], Rozsos kenyér[1], Zöldhagyma	Tea gyümölcsös , Marhapárizsi , Margarin, Rozsos stangli[1], Paradicsom	Rizstej 2dl(1), Sárgabaracklekvár(12), Margarin, Kenyér[1]
		Energia: 132,84 Kcal / 555,27 Kj	Energia: 170,92 Kcal / 714,45 Kj	Energia: 171,36 Kcal / 716,28 Kj	Energia: 266,88 Kcal / 1 115,56 Kj	Energia: 151,92 Kcal / 635,03 Kj
		Fehérje: 6,01 g; Zsír: 8,20 g; T.Zsírsav: 1,86 g	Fehérje: 4,79 g; Zsír: 6,92 g; T.Zsírsav: 1,64 g	Fehérje: 5,50 g; Zsír: 5,80 g; T.Zsírsav: 1,27 g	Fehérje: 10,03 g; Zsír: 19,07 g; T.Zsírsav: 4,11 g	Fehérje: 2,00 g; Zsír: 6,50 g; T.Zsírsav: 1,31 g
		Szénhidrát: 28,08 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,38 g	Szénhidrát: 35,52 g; Cukor: 5,17 g; Só: 0,87 g	Szénhidrát: 31,49 g; Cukor: 5,18 g; Só: 0,89 g	Szénhidrát: 38,83 g; Cukor: 5,21 g; Só: 1,95 g	Szénhidrát: 32,39 g; Cukor: 8,05 g; Só: 0,74 g
		1	1	1,4,(6)	1	1,(12)
Ebéd	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Paradicsomos káposzta [1], Sertés sült , Kenyér [1], Banán	Szecsuáni csirke, Párolt rizsköret , Juhtúrós rúd [1,3], Alma	Lencseleves TM[1,10,(12)], Vaniliasodó normál 4-6 TM[1], Banán, Mákos kevert [1,3]	Fokhagymakrémleves [1], Rakott karfiol sert bulg.[1], Körte	Vegyes gyümölcsleves TM(1), Brassói apropecsenye (1), Csemege uborka
		Energia: 494,83 Kcal / 2 068,39 Kj	Energia: 439,64 Kcal / 1 837,70 Kj	Energia: 560,48 Kcal / 2 342,81 Kj	Energia: 556,86 Kcal / 2 327,67 Kj	Energia: 518,90 Kcal / 2 169,00 Kj
		Fehérje: 23,90 g; Zsír: 14,81 g; T.Zsírsav: 3,24 g	Fehérje: 36,85 g; Zsír: 15,04 g; T.Zsírsav: 3,16 g	Fehérje: 20,75 g; Zsír: 19,32 g; T.Zsírsav: 4,85 g	Fehérje: 19,74 g; Zsír: 31,90 g; T.Zsírsav: 7,04 g	Fehérje: 23,90 g; Zsír: 15,60 g; T.Zsírsav: 4,29 g
		Szénhidrát: 64,63 g; Cukor: 5,96 g; Só: 2,34 g	Szénhidrát: 57,25 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,48 g	Szénhidrát: 85,27 g; Cukor: 22,95 g; Só: 3,57 g	Szénhidrát: 48,37 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,76 g	Szénhidrát: 72,67 g; Cukor: 19,98 g; Só: 2,86 g
		1	1,3	1,3,10,(12)	1	(1)
Uzsonna	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Tea gyümölcsös , Tojáskrém TM[3,10,(12)], Rozsos kenyér[1], Zöldpaprika	Tea gyümölcsös , Májaskrém 4-6 év TM, Rozsos kenyér[1], Lilahagyma	Tea gyümölcsös , Petrezselymes szendvicskrém TM, Burgonyás kenyér[1], Zöldpaprika	Tea gyümölcsös , Lenmagkrém, Kenyér[1], Jégsaláta	Tea gyümölcsös , Zakuszka fejtettbabos, Rozsos kenyér[1]
		Energia: 182,69 Kcal / 763,64 Kj	Energia: 157,19 Kcal / 657,05 Kj	Energia: 151,34 Kcal / 632,60 Kj	Energia: 152,05 Kcal / 635,57 Kj	Energia: 232,00 Kcal / 969,76 Kj
		Fehérje: 5,71 g; Zsír: 9,20 g; T.Zsírsav: 1,93 g	Fehérje: 5,08 g; Zsír: 4,02 g; T.Zsírsav: 0,85 g	Fehérje: 2,44 g; Zsír: 3,93 g; T.Zsírsav: 3,11 g	Fehérje: 2,17 g; Zsír: 0,81 g; T.Zsírsav: 0,47 g	Fehérje: 4,21 g; Zsír: 7,60 g; T.Zsírsav: 0,90 g
		Szénhidrát: 30,58 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,42 g	Szénhidrát: 32,85 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,25 g	Szénhidrát: 34,81 g; Cukor: 5,00 g; Só: 1,00 g	Szénhidrát: 31,78 g; Cukor: 6,60 g; Só: 0,78 g	Szénhidrát: 34,76 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,71 g
		1,3,10,(12)	1	1	1	1

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