Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Tejeskávé rizstejből[1], Margarin, Kenyér[1]	Tea gyümölcsös , Zöldséges tojásomlett reform[1,3], Burgonyás kenyér[1], Uborka	Rizstej 2dl(1), Diétás felvágott, Margarin, Zsemle[1], Retek piros	Tea gyümölcsös , Violife növényi sajt, Margarin, Rozsos Zsemle[1], Pritamin paprika	Tea gyümölcsös , Csirkemell sonka, Margarin, Kenyér[1], Paradicsom
		Energia: 186,55 Kcal / 779,78 Kj	Energia: 246,40 Kcal / 1 029,95 Kj	Energia: 172,63 Kcal / 721,59 Kj	Energia: 208,52 Kcal / 871,61 Kj	Energia: 175,32 Kcal / 732,84 Kj
		Fehérje: 1,98 g; Zsír: 6,50 g; T.Zsírsav: 1,31 g	Fehérje: 8,23 g; Zsír: 8,03 g; T.Zsírsav: 1,65 g	Fehérje: 8,27 g; Zsír: 7,18 g; T.Zsírsav: 1,63 g	Fehérje: 5,59 g; Zsír: 12,02 g; T.Zsírsav: 5,56 g	Fehérje: 5,67 g; Zsír: 7,12 g; T.Zsírsav: 1,50 g
		Szénhidrát: 41,08 g; Cukor: 16,59 g; Só: 0,74 g	Szénhidrát: 33,95 g; Cukor: 5,00 g; Só: 1,80 g	Szénhidrát: 31,87 g; Cukor: 0,17 g; Só: 1,34 g	Szénhidrát: 46,08 g; Cukor: 5,16 g; Só: 1,51 g	Szénhidrát: 33,13 g; Cukor: 6,60 g; Só: 1,17 g
		1	1,3	1	1	1
Ebéd	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Tarhonyáshús [1,3], Fejes saláta , Alma	Sertés sült , Tört burgonya , Párolt káposzta vegyes, Körte	Paradicsom leves [1,3,9], Gluténmentes halrúd[4], Párolt rizs vegyes , Banán	Zöldbabfőzelék TM[1], Pulyka apróhús , Kenyér [1], Banán	Gulyásleves friss [9], Tejbedara TM[1], Alma
		Energia: 439,06 Kcal / 1 835,27 Kj	Energia: 541,82 Kcal / 2 264,81 Kj	Energia: 526,11 Kcal / 2 199,14 Kj	Energia: 428,96 Kcal / 1 793,05 Kj	Energia: 393,14 Kcal / 1 643,33 Kj
		Fehérje: 19,46 g; Zsír: 21,75 g; T.Zsírsav: 6,00 g	Fehérje: 25,11 g; Zsír: 18,68 g; T.Zsírsav: 3,67 g	Fehérje: 22,63 g; Zsír: 11,12 g; T.Zsírsav: 1,18 g	Fehérje: 20,75 g; Zsír: 12,57 g; T.Zsírsav: 2,72 g	Fehérje: 12,01 g; Zsír: 13,70 g; T.Zsírsav: 4,01 g
		Szénhidrát: 42,40 g; Cukor: 2,10 g; Só: 1,13 g	Szénhidrát: 68,06 g; Cukor: 5,00 g; Só: 1,92 g	Szénhidrát: 86,02 g; Cukor: 5,00 g; Só: 2,06 g	Szénhidrát: 58,01 g; Cukor: 0,96 g; Só: 2,87 g	Szénhidrát: 57,11 g; Cukor: 19,98 g; Só: 1,41 g
		1,3	1,3,4,9	1	1,9	
Uzsonna	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Tea gyümölcsös , Violife növényi sajtkrém, Rozsos kenyér[1], Zöldhagyma	Tea gyümölcsös , Gépsonkakrém TM, Rozsos kenyér[1], Paradicsom	Tea gyümölcsös , Padlizsánkrém , Rozsos kenyér[1], Zöldpaprika	Tea gyümölcsös , Húskrém TM, Kukoricás kenyér[1], Lilahagyma	Tea gyümölcsös , Főtt tojás [3], Margarin, Rozsos kenyér[1], Retek piros
		Energia: 141,69 Kcal / 592,26 Kj	Energia: 163,92 Kcal / 685,19 Kj	Energia: 154,19 Kcal / 644,51 Kj	Energia: 185,50 Kcal / 775,39 Kj	Energia: 212,13 Kcal / 886,70 Kj
		Fehérje: 3,12 g; Zsír: 5,20 g; T.Zsírsav: 4,13 g	Fehérje: 5,12 g; Zsír: 8,29 g; T.Zsírsav: 2,24 g	Fehérje: 3,16 g; Zsír: 0,76 g; T.Zsírsav: 0,19 g	Fehérje: 3,83 g; Zsír: 5,93 g; T.Zsírsav: 1,52 g	Fehérje: 8,30 g; Zsír: 11,47 g; T.Zsírsav: 2,55 g
		Szénhidrát: 35,34 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,18 g	Szénhidrát: 30,38 g; Cukor: 5,18 g; Só: 0,93 g	Szénhidrát: 31,07 g; Cukor: 5,18 g; Só: 0,83 g	Szénhidrát: 36,55 g; Cukor: 5,00 g; Só: 1,32 g	Szénhidrát: 30,02 g; Cukor: 5,18 g; Só: 0,92 g
		1	1	1	1	1,3

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