Heti étlap 2025.05.19. - 2025.05.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Karamell TM(1), Snidlinges szendvicskrém, Paradicsom, Rozsos Zsemle[1]	Tea gyümölcsös , Pulykamellsonka, Margarin, Rozsos kenyér [1], Zöldpaprika	Tea gyümölcsös , Violife növényi sajt, Kenyér[1], Margarin, Uborka	Rizstej 2dl(1), Tojáskrém TM[3,10,(12)], Rozsos stangli[1], Zöldhagyma	Tea gyümölcsös , Diétás felvágott, Burgonyás kenyér[1], Zöldpaprika
		Energia: 222,64 Kcal / 930,64 Kj	Energia: 163,17 Kcal / 682,05 Kj	Energia: 146,64 Kcal / 612,96 Kj	Energia: 274,45 Kcal / 1 147,20 Kj	Energia: 173,39 Kcal / 724,77 Kj
		Fehérje 5,48 g; Zsír 1,74 g; T.Zsírsav 0,70 g	Fehérje 5,39 g; Zsír 7,14 g; T.Zsírsav 1,45 g	Fehérje 2,25 g; Zsír 11,15 g; T.Zsírsav 5,34 g	Fehérje 10,75 g; Zsír 17,89 g; T.Zsírsav 3,36 g	Fehérje 5,81 g; Zsír 1,02 g; T.Zsírsav 0,27 g
		Szénhidrát 45,09 g; Cukor 8,15 g; Só 1,09 g	Szénhidrát 30,50 g; Cukor 5,18 g; Só 1,06 g	Szénhidrát 35,56 g; Cukor 6,60 g; Só 1,20 g	Szénhidrát 34,47 g; Cukor 0,21 g; Só 1,59 g	Szénhidrát 32,61 g; Cukor 5,00 g; Só 1,09 g
		1	1	1	1,3,10,(12)	1
Ebéd	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Gyümölcslé 100%, Sertés tokány babos[1], Párolt rizsköret , Banán	Burgonya főzelék TM[1], Sertés pörkölt , Kenyér[1], Alma	Frankfurti leves TM, Kölesfelfújt TM[3,(1,12)], Meggy öntett(12), Körte	Bolognai spagetti TM [1,3,9], Banán	Hagymaleves TM[1], Burgonyapüré 150 g 4-6 év TM(1), Alma, Karottás párizsi csirkemell[1,3]
		Energia: 560,55 Kcal / 2 343,10 Kj	Energia: 429,29 Kcal / 1 794,43 Kj	Energia: 690,29 Kcal / 2 885,41 Kj	Energia: 466,66 Kcal / 1 950,64 Kj	Energia: 547,46 Kcal / 2 288,38 Kj
		Fehérje 23,65 g; Zsír 11,15 g; T.Zsírsav 2,45 g	Fehérje 22,72 g; Zsír 14,05 g; T.Zsírsav 3,12 g	Fehérje 19,80 g; Zsír 26,37 g; T.Zsírsav 6,47 g	Fehérje 19,83 g; Zsír 14,26 g; T.Zsírsav 4,67 g	Fehérje 38,10 g; Zsír 39,44 g; T.Zsírsav 7,53 g
		Szénhidrát 93,07 g; Cukor 0,00 g; Só 1,23 g	Szénhidrát 52,69 g; Cukor 0,96 g; Só 2,00 g	Szénhidrát 91,83 g; Cukor 31,68 g; Só 4,81 g	Szénhidrát 66,48 g; Cukor 0,00 g; Só 3,04 g	Szénhidrát 54,74 g; Cukor 0,01 g; Só 4,55 g
		1	1	3,(1),(12)	1,3,9	1,3
Uzsonna	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Tea gyümölcsös , Ízes palacsintaGM TM [3]	(1), Zsemle[1]	Tea gyümölcsös , Lenmagkrém, Rozsos kenyér[1], Paradicsom	Tea gyümölcsös , Pikáns halkrém [4,10,(6,12)], Kenyér[1], Savanyú káposzta(12)	Tea gyümölcsös , Sárgaborsókrém, Rozsos kenyér[1]
		Energia: 254,13 Kcal / 1 062,26 Kj	Energia: 293,01 Kcal / 1 224,78 Kj	Energia: 153,67 Kcal / 642,34 Kj	Energia: 184,56 Kcal / 771,46 Kj	Energia: 175,99 Kcal / 735,64 Kj
		Fehérje 5,03 g; Zsír 11,83 g; T.Zsírsav 1,76 g	Fehérje 5,97 g; Zsír 0,75 g; T.Zsírsav 0,23 g	Fehérje 2,84 g; Zsír 1,00 g; T.Zsírsav 0,48 g	Fehérje 4,98 g; Zsír 9,02 g; T.Zsírsav 1,90 g	Fehérje 4,89 g; Zsír 2,07 g; T.Zsírsav 1,33 g
		Szénhidrát 31,49 g; Cukor 6,00 g; Só 0,58 g	Szénhidrát 63,34 g; Cukor 8,27 g; Só 0,91 g	Szénhidrát 30,72 g; Cukor 5,18 g; Só 0,77 g	Szénhidrát 33,28 g; Cukor 6,60 g; Só 1,36 g	Szénhidrát 36,61 g; Cukor 5,18 g; Só 1,36 g
		3	1	1	1,4,10,(6),(12)	1

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