Heti étlap 2025.05.26. - 2025.05.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Tea gyümölcsös , Főtt virsli, ketchup, Burgonyás kenyér[1]	(1), Zsemle[1]	Tea gyümölcsös , Violife növényi sajt, Margarin, Rozsos kenyér[1], Paradicsom	Rizstej 2dl(1), Margarin, Zsemle[1], Uborka	Rizstej 2dl(1), Párizsi, Margarin, Kenyér[1], Retek piros
		Energia: 318,58 Kcal / 1 331,66 Kj	Energia: 293,01 Kcal / 1 224,78 Kj	Energia: 148,26 Kcal / 619,73 Kj	Energia: 146,15 Kcal / 610,91 Kj	Energia: 134,29 Kcal / 561,33 Kj
		Fehérje: 11,01 g; Zsír: 14,41 g; T.Zsírsav: 5,45 g	Fehérje: 5,97 g; Zsír: 0,75 g; T.Zsírsav: 0,23 g	Fehérje: 2,87 g; Zsír: 11,32 g; T.Zsírsav: 5,35 g	Fehérje: 4,81 g; Zsír: 6,62 g; T.Zsírsav: 1,45 g	Fehérje: 2,56 g; Zsír: 6,89 g; T.Zsírsav: 1,45 g
		Szénhidrát: 33,41 g; Cukor: 7,40 g; Só: 2,63 g	Szénhidrát: 63,34 g; Cukor: 8,27 g; Só: 0,91 g	Szénhidrát: 34,36 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,19 g	Szénhidrát: 30,88 g; Cukor: 0,17 g; Só: 0,88 g	Szénhidrát: 26,60 g; Cukor: 1,60 g; Só: 0,83 g
		1	1	1	1	1
Ebéd	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Zöldborsófőzelék TM[1], Tojásfelfújt TM[1,3], Alma, Kenyér[1]	Gyümölcslé 100%, Csirkemájas rizseshús , Uborka saláta , Banán	Gluténmentes halrúd[4], Burgonyapüré 150 g 4-6 év TM(1), Körte, Almaleves *mir.* TM.[1]	Tárkonyos csirkeragul friss TM[1,3,9], Darásmetélt ízzel [1,3, (12)], Alma	Paradicsomos burgfőz [1], Húsgombóc pulyka [3], Kenyér[1], Banán
		Energia: 365,18 Kcal / 1 526,45 Kj	Energia: 519,43 Kcal / 2 171,22 Kj	Energia: 430,16 Kcal / 1 798,07 Kj	Energia: 609,53 Kcal / 2 547,84 Kj	Energia: 585,47 Kcal / 2 447,26 Kj
		Fehérje: 17,14 g; Zsír: 7,90 g; T.Zsírsav: 1,51 g	Fehérje: 27,75 g; Zsír: 6,73 g; T.Zsírsav: 1,02 g	Fehérje: 17,53 g; Zsír: 14,05 g; T.Zsírsav: 3,11 g	Fehérje: 24,68 g; Zsír: 17,69 g; T.Zsírsav: 2,16 g	Fehérje: 20,50 g; Zsír: 11,08 g; T.Zsírsav: 2,37 g
		Szénhidrát: 53,81 g; Cukor: 5,96 g; Só: 1,64 g	Szénhidrát: 90,54 g; Cukor: 2,50 g; Só: 1,60 g	Szénhidrát: 80,28 g; Cukor: 24,98 g; Só: 2,64 g	Szénhidrát: 87,53 g; Cukor: 24,25 g; Só: 4,28 g	Szénhidrát: 98,78 g; Cukor: 10,95 g; Só: 2,24 g
		1,3	1,4	1,3,9,(12)	1,3	
Uzsonna	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Tea gyümölcsös , Svéd gombakrém, Rozsos kenyér[1]	Tea gyümölcsös , Diétás felvágott, Margarin, Rozsos kenyér[1], Zöldpaprika	Tea gyümölcsös , Májaskrém 4-6 év TM, Kukoricás kenyér[1], Savanyú káposzta(12)	Tea gyümölcsös , Violife növényi sajtkrém, Rozsos kenyér[1], Jégsaláta	Tea gyümölcsös , Szendvicskrém, Rozsos stangli[1], Paradicsom
		Energia: 164,47 Kcal / 687,48 Kj	Energia: 169,68 Kcal / 709,26 Kj	Energia: 169,32 Kcal / 707,76 Kj	Energia: 141,69 Kcal / 592,26 Kj	Energia: 271,46 Kcal / 1 134,70 Kj
		Fehérje: 4,27 g; Zsír: 2,71 g; T.Zsírsav: 1,22 g	Fehérje: 6,30 g; Zsír: 7,29 g; T.Zsírsav: 1,49 g	Fehérje: 3,99 g; Zsír: 3,94 g; T.Zsírsav: 0,85 g	Fehérje: 2,77 g; Zsír: 5,15 g; T.Zsírsav: 4,12 g	Fehérje: 7,93 g; Zsír: 9,58 g; T.Zsírsav: 1,75 g
		Szénhidrát: 32,21 g; Cukor: 5,18 g; Só: 0,98 g	Szénhidrát: 30,86 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,17 g	Szénhidrát: 34,94 g; Cukor: 5,00 g; Só: 1,48 g	Szénhidrát: 33,43 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,18 g	Szénhidrát: 38,95 g; Cukor: 5,21 g; Só: 0,91 g
		1	1	1,(12)	1	1

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