Heti étlap 2025.06.02. - 2025.06.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Kakaó főzős 4-6 év TM (1), Margarin, Zsemle[1]	Tea gyümölcsös , Diétás felvágott, Margarin, Burgonyás kenyér[1], Paradicsom	Rizstej 2dl(1), Margarin, Rozsos stangli[1], Uborka	Rizstej 2dl(1), Tojáskrém TM[3,10,(12)], Rozsos kenyér[1], Zöldhagyma	Tejeskávé rizstejből[1], Pulykamellsonka, Margarin, Kenyér[1], Retek piros
		Energia: 170,92 Kcal / 714,45 Kj	Energia: 174,08 Kcal / 727,65 Kj	Energia: 239,33 Kcal / 1 000,40 Kj	Energia: 155,83 Kcal / 651,37 Kj	Energia: 213,03 Kcal / 890,47 Kj
		Fehérje: 4,79 g; Zsír: 6,92 g; T.Zsírsav: 1,64 g	Fehérje: 5,75 g; Zsír: 7,11 g; T.Zsírsav: 1,50 g	Fehérje: 7,73 g; Zsír: 15,40 g; T.Zsírsav: 2,73 g	Fehérje: 5,89 g; Zsír: 9,17 g; T.Zsírsav: 1,94 g	Fehérje: 5,74 g; Zsír: 7,09 g; T.Zsírsav: 1,49 g
		Szénhidrát: 35,52 g; Cukor: 5,17 g; Só: 0,87 g	Szénhidrát: 32,93 g; Cukor: 5,00 g; Só: 1,11 g	Szénhidrát: 32,50 g; Cukor: 0,21 g; Só: 0,91 g	Szénhidrát: 26,73 g; Cukor: 0,18 g; Só: 1,43 g	Szénhidrát: 42,58 g; Cukor: 16,59 g; Só: 1,21 g
		1	1	1	1,3,10,(12)	1
Ebéd	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Kelkáposzta főzelék [1], Sertés sült , Kenyér[1], Banán	Mézes-mustáros csirke [10,(12)], Burgonyapüré 150 g 4-6 év TM(1), Őszibarack	Legényfogóleves TM[9], Barackos-túrós pite [1,3], Alma	Limonádé , Bácskai rizseshús , Vitamin saláta, Cseresznye	Rántott csirkemell TM [1,3], Bulgursaláta[1], Nektarin
		Energia: 506,36 Kcal / 2 116,58 Kj	Energia: 278,35 Kcal / 1 163,50 Kj	Energia: 430,70 Kcal / 1 800,33 Kj	Energia: 430,89 Kcal / 1 801,12 Kj	Energia: 428,44 Kcal / 1 790,88 Kj
		Fehérje: 26,30 g; Zsír: 14,87 g; T.Zsírsav: 3,26 g	Fehérje: 21,78 g; Zsír: 13,57 g; T.Zsírsav: 3,28 g	Fehérje: 15,79 g; Zsír: 18,95 g; T.Zsírsav: 5,68 g	Fehérje: 20,95 g; Zsír: 8,35 g; T.Zsírsav: 2,28 g	Fehérje: 22,16 g; Zsír: 13,67 g; T.Zsírsav: 1,99 g
		Szénhidrát: 65,09 g; Cukor: 0,96 g; Só: 1,57 g	Szénhidrát: 39,86 g; Cukor: 1,62 g; Só: 2,80 g	Szénhidrát: 56,76 g; Cukor: 24,46 g; Só: 1,50 g	Szénhidrát: 69,08 g; Cukor: 12,99 g; Só: 1,07 g	Szénhidrát: 56,81 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,89 g
		1	10,(1),(12)	1,3,9		1,3
Uzsonna	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Tea gyümölcsös , Petrezselymes szendvicskrém TM, Rozsos kenyér[1], Zöldpaprika	Tea gyümölcsös , Lenmagkrém, Rozsos kenyér[1]	Tea gyümölcsös , Halkrém TM[4,(6)], Kenyér[1], Pritamin paprika	Gyümölcssaláta joghurtos(1), Zsemle[1]	Tea gyümölcsös , Zakuszka fejtettbabos, Rozsos kenyér[1]
		Energia: 147,63 Kcal / 617,09 Kj	Energia: 147,10 Kcal / 614,88 Kj	Energia: 182,31 Kcal / 762,06 Kj	Energia: 224,94 Kcal / 940,25 Kj	Energia: 232,00 Kcal / 969,76 Kj
		Fehérje: 2,93 g; Zsír: 4,08 g; T.Zsírsav: 3,11 g	Fehérje: 2,54 g; Zsír: 0,94 g; T.Zsírsav: 0,47 g	Fehérje: 4,66 g; Zsír: 5,62 g; T.Zsírsav: 1,26 g	Fehérje: 5,40 g; Zsír: 1,10 g; T.Zsírsav: 0,26 g	Fehérje: 4,21 g; Zsír: 7,60 g; T.Zsírsav: 0,90 g
		Szénhidrát: 33,04 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,06 g	Szénhidrát: 29,52 g; Cukor: 5,18 g; Só: 0,77 g	Szénhidrát: 32,20 g; Cukor: 6,60 g; Só: 0,88 g	Szénhidrát: 47,29 g; Cukor: 4,22 g; Só: 0,86 g	Szénhidrát: 34,76 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,71 g
		1	1	1,4,(6)	1	1

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