Heti étlap 2025.06.09. - 2025.06.13.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Tea gyümölcsös , Főtt virsli, ketchup, Kenyér[1]	Karamell TM(1), Rozsos stangli[1], Margarin, Paradicsom	Rizstej(1), Margarin, Zsemle[1]	Tea gyümölcsös , Prágai sonka, Margarin, Kukoricás kenyér[1], Zöldpaprika
		Energia: 319,82 Kcal / 1 336,85 Kj	Energia: 278,02 Kcal / 1 162,12 Kj	Energia: 146,15 Kcal / 610,91 Kj	Energia: 231,96 Kcal / 969,59 Kj
		Fehérje: 10,93 g; Zsír: 14,42 g; T.Zsírsav: 5,45 g	Fehérje: 7,78 g; Zsír: 15,43 g; T.Zsírsav: 2,74 g	Fehérje: 4,51 g; Zsír: 6,59 g; T.Zsírsav: 1,45 g	Fehérje: 5,22 g; Zsír: 13,21 g; T.Zsírsav: 3,91 g
		Szénhidrát: 33,61 g; Cukor: 9,00 g; Só: 2,69 g	Szénhidrát: 41,26 g; Cukor: 8,20 g; Só: 0,90 g	Szénhidrát: 30,37 g; Cukor: 0,17 g; Só: 0,87 g	Szénhidrát: 33,45 g; Cukor: 5,00 g; Só: 1,31 g
		1	1	1	1
Ebéd	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Vegyes gyümölcsleves TM[1], Gluténmentes halrúd[4], Rizi-bizi , Alma	Gyümölcslé 100%, Pásztor tarhonya [1,3], Kovászos uborka(1), Nektarin	Fejtett babfőzelék TM[1], Sült pulykacomb filé , Kenyér[1], Banán	Zellerkrémleves TM[1,9], Tepsis csirkecomb burgonyával , Csalamádé (12), Meggy
		Energia: 409,92 Kcal / 1 713,47 Kj	Energia: 548,42 Kcal / 2 292,40 Kj	Energia: 583,71 Kcal / 2 439,91 Kj	Energia: 470,27 Kcal / 1 965,73 Kj
		Fehérje: 18,82 g; Zsír: 5,58 g; T.Zsírsav: 0,51 g	Fehérje: 26,34 g; Zsír: 11,81 g; T.Zsírsav: 2,67 g	Fehérje: 29,73 g; Zsír: 14,97 g; T.Zsírsav: 3,15 g	Fehérje: 33,95 g; Zsír: 7,92 g; T.Zsírsav: 0,98 g
		Szénhidrát: 68,99 g; Cukor: 18,42 g; Só: 1,40 g	Szénhidrát: 84,99 g; Cukor: 0,00 g; Só: 3,57 g	Szénhidrát: 82,35 g; Cukor: 2,96 g; Só: 1,40 g	Szénhidrát: 71,03 g; Cukor: 0,00 g; Só: 2,70 g
		1,4	1,3	1	1,9,(12)
Uzsonna	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Tea gyümölcsös , Főtt tojás [3], Margarin, Rozsos kenyér[1], Pritamin paprika	Tea gyümölcsös , Padlizsánkrém , Kenyér[1]	Tea gyümölcsös , Májaskrém 4-6 év TM, Rozsos kenyér[1], Lilahagyma	Tea gyümölcsös , Lenmagkrém, Rozsos kenyér[1], Uborka
		Energia: 183,73 Kcal / 767,99 Kj	Energia: 153,26 Kcal / 640,63 Kj	Energia: 157,19 Kcal / 657,05 Kj	Energia: 147,10 Kcal / 614,88 Kj
		Fehérje: 5,66 g; Zsír: 9,07 g; T.Zsírsav: 1,93 g	Fehérje: 2,23 g; Zsír: 0,53 g; T.Zsírsav: 0,19 g	Fehérje: 5,02 g; Zsír: 4,02 g; T.Zsírsav: 0,85 g	Fehérje: 2,74 g; Zsír: 0,96 g; T.Zsírsav: 0,47 g
		Szénhidrát: 30,65 g; Cukor: 5,18 g; Só: 0,81 g	Szénhidrát: 32,14 g; Cukor: 6,60 g; Só: 0,83 g	Szénhidrát: 32,44 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,25 g	Szénhidrát: 29,86 g; Cukor: 5,18 g; Só: 0,78 g
		1,3	1	1	1

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