Heti étlap 2025.06.16. - 2025.06.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Rizstej 2dl(1), Margarin, Zsemle[1], Paradicsom	Tea gyümölcsös , Diétás felvágott, Margarin, Burgonyás kenyér[1], Retek piros	Tea gyümölcsös , Pikáns halkrém [4,10,(6,12)], Rozsos kenyér[1], Savanyú káposzta(12)	Kakaó főzős 4-6 év TM (1), Margarin, Zsemle[1]	Rizstej 2dl(1), Pápai extrasonka, Margarin, Rozsos kenyér[1], Uborka
		Energia: 152,72 Kcal / 638,37 Kj	Energia: 171,88 Kcal / 718,46 Kj	Energia: 179,61 Kcal / 750,77 Kj	Energia: 170,92 Kcal / 714,45 Kj	Energia: 120,71 Kcal / 504,57 Kj
		Fehérje: 4,81 g; Zsír: 6,65 g; T.Zsírsav: 1,46 g	Fehérje: 5,81 g; Zsír: 7,08 g; T.Zsírsav: 1,49 g	Fehérje: 5,55 g; Zsír: 9,16 g; T.Zsírsav: 1,90 g	Fehérje: 4,79 g; Zsír: 6,92 g; T.Zsírsav: 1,64 g	Fehérje: 7,02 g; Zsír: 8,31 g; T.Zsírsav: 1,89 g
		Szénhidrát: 31,57 g; Cukor: 0,17 g; Só: 0,87 g	Szénhidrát: 32,39 g; Cukor: 5,00 g; Só: 1,15 g	Szénhidrát: 31,31 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,36 g	Szénhidrát: 35,52 g; Cukor: 5,17 g; Só: 0,87 g	Szénhidrát: 24,44 g; Cukor: 0,18 g; Só: 1,41 g
		1	1	1,4,10,(6),(12)	1	1
Ebéd	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Kertészleves [1,3,9], Carbonara tészta TM[1,3], Őszibarack	Rakott brokkoli TM, Cseresznye	Csorbaleves TM[9,(12)], Rizsfelfújt TM[3,(1)], Meggy öntett(12), Nektarin	Cukkini főzelék [1], Vagdalt sajtos 4-6 év TM [1,3,9], Kenyér[1], Banán	Finomfőzelék *mir.* 4-6 év TM[1], Főtt tojás [3], Kenyér[1], Alma
		Energia: 443,55 Kcal / 1 854,04 Kj	Energia: 446,31 Kcal / 1 865,58 Kj	Energia: 644,02 Kcal / 2 692,00 Kj	Energia: 520,77 Kcal / 2 176,82 Kj	Energia: 385,67 Kcal / 1 612,10 Kj
		Fehérje: 26,13 g; Zsír: 12,56 g; T.Zsírsav: 3,20 g	Fehérje: 23,61 g; Zsír: 15,91 g; T.Zsírsav: 2,96 g	Fehérje: 18,87 g; Zsír: 37,75 g; T.Zsírsav: 9,80 g	Fehérje: 20,42 g; Zsír: 14,13 g; T.Zsírsav: 3,24 g	Fehérje: 12,76 g; Zsír: 15,13 g; T.Zsírsav: 2,37 g
		Szénhidrát: 56,49 g; Cukor: 0,00 g; Só: 2,66 g	Szénhidrát: 52,49 g; Cukor: 0,00 g; Só: 4,14 g	Szénhidrát: 89,99 g; Cukor: 23,78 g; Só: 2,37 g	Szénhidrát: 76,62 g; Cukor: 1,00 g; Só: 3,68 g	Szénhidrát: 47,08 g; Cukor: 5,96 g; Só: 6,05 g
		1,3,9		3,9,(1),(12)	1,3,9	1,3
Uzsonna	**(00167) Tejmentes Óvoda**	Tea gyümölcsös , Tojáskrém TM[3,10,(12)], Rozsos kenyér[1], Zöldpaprika	Tea gyümölcsös , Zakuszka fejtettbabos, Rozsos kenyér[1]	Tea gyümölcsös , Violife növényi sajt, Margarin, Kenyér[1], Pritamin paprika	Tea gyümölcsös , Húskrém TM, Rozsos kenyér[1], Lilahagyma	Tea gyümölcsös , Snidlinges szendvicskrém, Burgonyás kenyér[1], Zöldpaprika
		Energia: 182,69 Kcal / 763,64 Kj	Energia: 207,58 Kcal / 867,68 Kj	Energia: 154,14 Kcal / 644,31 Kj	Energia: 173,37 Kcal / 724,69 Kj	Energia: 156,69 Kcal / 654,96 Kj
		Fehérje: 5,71 g; Zsír: 9,20 g; T.Zsírsav: 1,93 g	Fehérje: 4,07 g; Zsír: 7,58 g; T.Zsírsav: 2,65 g	Fehérje: 2,35 g; Zsír: 11,15 g; T.Zsírsav: 5,34 g	Fehérje: 4,89 g; Zsír: 6,04 g; T.Zsírsav: 1,55 g	Fehérje: 2,46 g; Zsír: 0,89 g; T.Zsírsav: 0,47 g
		Szénhidrát: 30,58 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,42 g	Szénhidrát: 36,16 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,34 g	Szénhidrát: 36,31 g; Cukor: 6,60 g; Só: 1,19 g	Szénhidrát: 32,99 g; Cukor: 5,18 g; Só: 1,35 g	Szénhidrát: 32,21 g; Cukor: 5,00 g; Só: 0,71 g
		1,3,10,(12)	1	1	1	1

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