



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00167) Tejmentes Óvoda	Rizstej 2dl, Teljeskiőrlésű kenyér, Uborka, Margarin Delma Multivitamin	Rizstej 2dl, Gépsonkakrém 4-6 év TM, Kenyér, Kaliforniai paprika	Karamell 4-6 év TM, Margarin Delma Multivitamin, Zöldhagyma, Zsemle	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Pulyka rollsonka, Kukoricás kenyér, Paradicsom	Rizstej 2dl, Szendvicsskrém TM 4-6 év, Kukoricás kenyér
		Energia: 120,71 Kcal / 504,57 KJ	Energia: 141,32 Kcal / 590,72 KJ	Energia: 178,27 Kcal / 745,17 KJ	Energia: 180,31 Kcal / 753,70 KJ	Energia: 137,42 Kcal / 574,42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2,78 g 6,67 g 1,31 g	4,44 g 8,15 g 2,24 g	4,97 g 6,64 g 1,46 g	5,08 g 1,01 g 0,25 g	1,61 g 0,68 g 0,29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
24,40 g 0,18 g 0,75 g	27,21 g 0,23 g 0,93 g	40,20 g 8,16 g 0,88 g	34,30 g 5,28 g 1,12 g	28,06 g 0,28 g 0,72 g		
						
Ebéd	(00167) Tejmentes Óvoda	Sárgaborsó főzelék 4-6 év, Sertés pörkölt feltét 4-6 év, Kenyér, Banán	Rakott burgonya kolb+toj 4-6TM, Céklasaláta, Alma	Lecsós sertésszelet 4-6 év, Körte, Bulgur	Húsgaluska leves friss 4-6 év, Lekváros metélt 4-6 év	Almaleves friss 4-6 év, Sült csirkecomb filé 4-6 év, Rizssaláta GM
		Energia: 562,51 Kcal / 2 351,29 KJ	Energia: 478,98 Kcal / 2 002,14 KJ	Energia: 685,46 Kcal / 2 865,22 KJ	Energia: 447,09 Kcal / 1 868,84 KJ	Energia: 570,69 Kcal / 2 385,48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21,82 g 19,20 g 5,72 g	16,50 g 16,38 g 4,82 g	24,40 g 25,21 g 6,87 g	17,74 g 18,96 g 4,87 g	22,29 g 14,39 g 1,89 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
74,36 g 0,23 g 2,37 g	64,16 g 6,99 g 5,33 g	93,20 g 2,00 g 1,06 g	52,05 g 11,08 g 2,57 g	89,04 g 9,99 g 2,89 g		
			    			
Uzsonna	(00167) Tejmentes Óvoda	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Kenyér, Paradicsom, Violife növényi sajt, szeletel	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Tonhalas melegszendvicsskrém TM, Burgonyás kenyér, Lilahagyma	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Főtt tojás gyerek 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér, Retek, hónapos	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Kenyér, Violife növényi sajtkrém	Májaskrém 4-6 év TM, Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldpaprika
		Energia: 152,12 Kcal / 635,86 KJ	Energia: 174,48 Kcal / 729,33 KJ	Energia: 208,12 Kcal / 869,94 KJ	Energia: 146,64 Kcal / 612,96 KJ	Energia: 162,09 Kcal / 677,54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2,25 g 5,05 g 4,13 g	4,74 g 8,67 g 1,87 g	7,97 g 5,32 g 1,33 g	2,00 g 5,00 g 4,12 g	5,02 g 4,07 g 0,85 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
36,11 g 5,23 g 1,17 g	32,99 g 5,25 g 0,93 g	29,40 g 5,18 g 0,86 g	35,11 g 5,23 g 1,17 g	31,11 g 5,18 g 1,24 g		





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna						

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

