


Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00166) Tejszójamentes Óvoda	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Párizsi sertés 2.2 kg, Uborka, Zsemle	Rizstej 2dl, Burgonyás kenyér, Kápia paprika, Margarin Delma Multivitamin	Rizstej 2dl, Diétás felvágott klf, Margarin Delma Multivitamin, Paradicsom, Zsemle	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Violife növényi sajt, szeletel, Kenyér, Zöldpaprika	Rizstej 2dl, Margarin Delma Multivitamin, Kenyér, Sárgabaracklevár
		Energia: 171,39 Kcal / 716,41 Kj	Energia: 129,82 Kcal / 542,65 Kj	Energia: 174,83 Kcal / 730,79 Kj	Energia: 150,56 Kcal / 629,34 Kj	Energia: 151,92 Kcal / 635,03 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4,96 g 0,85 g 0,37 g	2,24 g 6,53 g 1,31 g	8,21 g 7,21 g 1,64 g	2,24 g 5,06 g 4,12 g	2,00 g 6,50 g 1,31 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
35,84 g 5,17 g 0,91 g	26,82 g 0,25 g 0,68 g	32,41 g 0,17 g 1,30 g	35,71 g 5,23 g 1,17 g	32,39 g 5,66 g 0,74 g		
				 		
Ebéd	(00166) Tejszójamentes Óvoda	Parajfőzelék *mir.* 4-6 év TM, Főtt tojás gyerek 4-6 év, Burgonya sós 150 g 4-6 év, Banán	Székelykáposzta 4-6 évTMSZÓJAM, Kenyér, Alma	Gulyásleves friss 4-6 év, Mandarin, Darásmetélt ízzel 4-6 év	Sütőtökrémleves 4-6 év TM, Sült csirkecomb filé 4-6 év, Burgonya hagymás 4-6 év, Csemege uborka 10 kg	Dubarry szelet 4-6 év TM, Párolt rizsköret 4-6 év, Kivi
		Energia: 449,95 Kcal / 1 880,79 Kj	Energia: 610,52 Kcal / 2 551,97 Kj	Energia: 616,67 Kcal / 2 577,68 Kj	Energia: 417,70 Kcal / 1 745,99 Kj	Energia: 492,57 Kcal / 2 058,94 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,85 g 14,83 g 2,34 g	19,29 g 30,92 g 7,44 g	18,18 g 22,53 g 4,96 g	20,67 g 10,10 g 1,13 g	21,45 g 25,66 g 10,60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
63,77 g 0,00 g 1,74 g	65,03 g 0,23 g 4,78 g	86,55 g 22,45 g 1,97 g	61,92 g 4,00 g 7,76 g	56,81 g 0,00 g 1,73 g		
 	 	   		 		
Uzsonna	(00166) Tejszójamentes Óvoda	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Violife növényi sajtkrém, Kenyér, Zöldpaprika	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Teljeskiörlésű kenyér, Sörretek, Diétás felvágott klf, Margarin Delma Multivitamin	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Zakuszka fejtettbabos 4-6 év, Teljeskiörlésű kenyér	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Mediterrán tojáskrémTM 4-6 év, Teljeskiörlésű kenyér	Húskrém cs. comb TM 4-6 év, Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Teljeskiörlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 150,56 Kcal / 629,34 Kj	Energia: 167,00 Kcal / 698,06 Kj	Energia: 232,00 Kcal / 969,76 Kj	Energia: 162,69 Kcal / 680,04 Kj	Energia: 162,21 Kcal / 678,04 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2,24 g 5,06 g 4,12 g	6,08 g 7,22 g 1,49 g	4,21 g 7,60 g 0,90 g	4,24 g 5,06 g 1,07 g	5,50 g 8,06 g 1,59 g





Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,71 g	5,23 g	1,17 g	30,34 g	5,18 g	1,17 g	34,76 g	5,18 g	1,71 g	29,37 g	5,18 g	0,88 g	31,32 g	5,18 g	0,86 g

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

