



Heti étlap 2024.01.29. - 2024.02.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00525) Tejmentes 7-14 év	EUROFOUD májkrém kféle 50 gr, Zsemle, Uborka(kígyó)	Párizsi sertés, Liga margarin tejmentes 20% zs, Zsemle, Zöldpaprika	Harcsapástétom 130g, Zsemle, Kaliforniai paprika	Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes 20% zs, Zsemle, Sárgarépa friss	Fekete áfonya dzsem, Liga margarin tejmentes 20% zs, Zsemle
		Energia: 177,41 Kcal / 741,57 Kj	Energia: 377,35 Kcal / 1 577,32 Kj	Energia: 269,91 Kcal / 1 128,22 Kj	Energia: 338,24 Kcal / 1 413,84 Kj	Energia: 300,97 Kcal / 1 258,05 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,55 g 0,84 g 0,23 g	9,65 g 21,23 g 6,19 g	6,55 g 8,80 g 1,31 g	12,20 g 15,11 g 4,10 g	6,29 g 14,81 g 4,03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,78 g 0,75 g 0,78 g	35,91 g 0,90 g 1,57 g	37,61 g 0,81 g 1,16 g	37,02 g 0,87 g 1,84 g	34,35 g 0,75 g 0,97 g		
Ebéd	(00525) Tejmentes 7-14 év	Sertésraguleves isk, Krumplis tészta suli*, Csemege uborka, Alma	Karfiol leves I* (fehér)TM, Bolognai Spagetti I* T.M., Tészta köret spagetti I.	Lebbencsleves I* D., Eszterházi csirkeragu I*TM, Bulgur köret I*, Narancs	Húsgombóclevés I*TM, Grill virsli I* diéta, Babfőzelék I*, Zsemle	Zöldborsóleves I* T.M., Sült csirkemell isk D., Burgonya petrezselymes I*, Céklasaláta, csemege szeletelt
		Energia: 758,05 Kcal / 3 168,65 Kj	Energia: 955,79 Kcal / 3 995,20 Kj	Energia: 726,45 Kcal / 3 036,56 Kj	Energia: 961,03 Kcal / 4 017,11 Kj	Energia: 591,41 Kcal / 2 472,09 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29,77 g 24,70 g 3,88 g	43,34 g 29,81 g 5,37 g	35,50 g 19,79 g 2,40 g	43,61 g 43,84 g 11,75 g	31,62 g 17,49 g 2,07 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
102,17 g 0,00 g 5,14 g	127,35 g 0,00 g 4,86 g	104,72 g 0,41 g 5,05 g	95,79 g 0,80 g 5,64 g	74,82 g 6,39 g 5,26 g		





Heti étlap 2024.01.29. - 2024.02.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00525) Tejmentes 7-14 év	Téliszalámi, Liga margarin tejmentes 20% zs, Zsemle	Minidzsem 25g-os, különféle, Zsemle	Miniméz 20g-os, Zsemle	Abonett gluténmentes, Mandarin	Gluténmentes ostya, Gyümölcsle 0,2-es 50%										
		Energia: 404,37 Kcal / 1 690,27 KJ		Energia: 239,53 Kcal / 1 001,24 KJ		Energia: 239,31 Kcal / 1 000,32 KJ		Energia: 218,64 Kcal / 913,92 KJ		Energia: 312,74 Kcal / 1 307,25 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,89 g	24,21 g	7,83 g	6,35 g	0,81 g	0,23 g	6,33 g	0,81 g	0,23 g	9,87 g	1,48 g	0,15 g	0,54 g	4,30 g	1,68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,45 g	0,85 g	1,87 g	50,40 g	14,33 g	0,78 g	50,47 g	16,95 g	0,77 g	40,71 g	0,00 g	0,53 g	67,10 g	1,25 g	1,20 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

