



Heti étlap 2024.01.29. - 2024.02.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00546) Tojás-csirkehúsmentes 7-14 év	Pulykamell sonka, Liga margarin tejmentes 20% zs, Zsemle, Uborka(kígyó)	Párizsi sertés, Liga margarin tejmentes 20% zs, Zsemle, Zöldpaprika	Szel.Trap.sajt, Liga margarin tejmentes 20% zs, Zsemle, Kaliforniai paprika	Sonkaszalámi, Liga margarin tejmentes 20% zs, Zsemle, Sárgarépa friss	Margarin, csészés 32% zsírt., Fekete áfonya dzsem, Zsemle
		Energia: 336,90 Kcal / 1 408,24 KJ	Energia: 377,35 Kcal / 1 577,32 KJ	Energia: 421,79 Kcal / 1 763,08 KJ	Energia: 339,14 Kcal / 1 417,61 KJ	Energia: 224,88 Kcal / 940,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,19 g 16,34 g 4,51 g	9,65 g 21,23 g 6,19 g	14,90 g 23,33 g 9,40 g	10,01 g 15,71 g 4,37 g	6,25 g 5,81 g 1,63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
35,64 g 1,14 g 1,64 g	35,91 g 0,90 g 1,57 g	36,64 g 0,75 g 1,70 g	38,07 g 0,90 g 1,90 g	34,27 g 0,75 g 0,89 g		
Ebéd	(00546) Tojás-csirkehúsmentes 7-14 év	Sertésraguleves isk, Krumplis tészta sulí*GM, Csemege uborka, Alma	Karfiol leves I* (fehér), Bolognai Spagetti I* G.M., Reszelt trapista sajt	Lebbencsleves isk* G.M., Eszterházi sertésragu I*, Bulgur köret I*, Narancs	Húsleves sulí* G.M., Grill virsli I* diéta, Babfőzelék I*, Zsemle	Zöldborsóleves I* T.M., Paprikás natúr sertésszelet I*, Burgonya petrezselymes I*, Céklasaláta, csemege szeletelt
		Energia: 754,57 Kcal / 3 154,10 KJ	Energia: 548,80 Kcal / 2 293,98 KJ	Energia: 887,85 Kcal / 3 711,21 KJ	Energia: 872,33 Kcal / 3 646,34 KJ	Energia: 646,09 Kcal / 2 700,66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22,57 g 23,58 g 3,69 g	18,59 g 21,67 g 3,80 g	29,42 g 40,29 g 10,48 g	41,92 g 34,11 g 10,04 g	29,92 g 21,45 g 3,97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
110,25 g 0,00 g 4,75 g	69,14 g 0,00 g 3,87 g	104,71 g 0,67 g 4,99 g	97,23 g 0,75 g 5,50 g	81,21 g 6,39 g 5,27 g		





Heti étlap 2024.01.29. - 2024.02.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00546) Tojás-csirkehúsmentes 7-14 év</b>	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.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		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

