



Heti étlap 2024.01.29. - 2024.02.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00471) 1-3 év tejrmentes	Kókusztej, Kukoricapehely (corn flakes), Zala felvágott, Liga margarin tejrmentes 20% zs, Zsemle	Kókusztej, Tojásrántotta bölcsi, Zsemle	Kakaó bölcsi T.M., Diós krém B* T.M., Zsemle	Csipkebogyótea bölcsi, Pulykamell sonka, Liga margarin tejrmentes 20% zs, Zsemle, TV paprika	Kókusztej, Kukoricapehely (corn flakes), Liga margarin tejrmentes 20% zs, Zsemle, Sárgarépa friss
		Energia: 343,14 Kcal / 1 434,33 KJ	Energia: 256,74 Kcal / 1 073,17 KJ	Energia: 373,61 Kcal / 1 561,69 KJ	Energia: 279,89 Kcal / 1 169,94 KJ	Energia: 311,61 Kcal / 1 302,53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		12,59 g 44,88 g 32,64 g	14,68 g 39,47 g 30,05 g	8,27 g 10,87 g 2,93 g	9,09 g 8,91 g 2,45 g	10,35 g 41,34 g 31,17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
50,14 g 0,85 g 1,36 g	38,73 g 0,75 g 0,96 g	59,30 g 17,93 g 0,86 g	40,81 g 6,01 g 1,31 g	52,35 g 0,75 g 1,01 g		
Tízórai	(00471) 1-3 év tejrmentes	Narancs	Sütőtök, Alma	Banán	Gyümölcslé 100%-os	Mandarin
		Energia: 41,41 Kcal / 173,09 KJ	Energia: 91,69 Kcal / 383,26 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ	Energia: 51,18 Kcal / 213,93 KJ	Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		0,60 g 0,20 g 0,00 g	1,66 g 0,76 g 0,00 g	1,95 g 0,15 g 0,00 g	0,65 g 0,18 g 0,00 g	0,70 g 0,30 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
8,50 g 0,00 g 0,01 g	19,30 g 0,00 g 0,02 g	36,30 g 0,00 g 0,08 g	10,90 g 0,00 g 0,00 g	9,80 g 0,00 g 0,00 g		
Ebéd	(00471) 1-3 év tejrmentes	Húspogácsa bölcsi, Zöldborsófőzelék mir. B. T.M.	Húsleves b*, Köleskása B*TM	Fűszeres cs.mellcsíkok B* T.M., Sütőtökfőzelék bölcsi*TM	Pulyka aprópecsenye B.T.M., Galuska köret b	Petrezselymes fasírtgolyó bT.M, Paradicsomos káposzta bölcsi*
		Energia: 341,80 Kcal / 1 428,72 KJ	Energia: 305,18 Kcal / 1 275,65 KJ	Energia: 414,88 Kcal / 1 734,20 KJ	Energia: 372,45 Kcal / 1 556,84 KJ	Energia: 352,04 Kcal / 1 471,53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		22,84 g 9,93 g 1,25 g	10,07 g 4,76 g 1,13 g	17,72 g 16,25 g 1,85 g	20,09 g 16,07 g 3,13 g	19,46 g 15,29 g 3,09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
39,40 g 3,35 g 1,62 g	55,16 g 16,19 g 0,18 g	48,64 g 4,00 g 0,91 g	37,25 g 0,00 g 1,97 g	33,10 g 5,27 g 2,18 g		





Heti étlap 2024.01.29. - 2024.02.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00471) 1-3 év tejmentes															
Uzsonna	(00471) 1-3 év tejmentes	EUROFOUD májkrém kféle 50 gr, Zsemle, Savanyú káposzta	Gluténmentes ostya, Gyümölcsle 0,2-es 50%	Sonkaszalámi, Liga margarin tejmentes 20% zs, Zsemle	Mandarin, Abonett gluténmentes	Minidzsem 25g-os, különféle, Zsemle										
		Energia: 179,85 Kcal / 751,77 KJ	Energia: 312,74 Kcal / 1 307,25 KJ	Energia: 254,82 Kcal / 1 065,15 KJ	Energia: 184,29 Kcal / 770,33 KJ	Energia: 239,53 Kcal / 1 001,24 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,58 g	0,87 g	0,23 g	0,54 g	4,30 g	1,68 g	8,51 g	8,37 g	2,35 g	8,03 g	1,24 g	0,12 g	6,35 g	0,81 g	0,23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35,29 g	0,75 g	1,04 g	67,10 g	1,25 g	1,20 g	35,17 g	0,85 g	1,43 g	34,53 g	0,00 g	0,43 g	50,40 g	14,33 g	0,78 g

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

