



Heti étlap 2024.01.29. - 2024.02.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00472) Tejtojasmentes 1-3 év	Kókusztej, Kukoricapehely (corn flakes), Zala felvágott, Liga margarin tejmentes 20% zs, Zsemle	Kókusztej, Párizsi sertés, Liga margarin tejmentes 20% zs, Zsemle	Kakaó bölcsi T.M., Diós krém B* T.M., Zsemle	Csipkebogyótea bölcsi, Pulykamell sonka, Liga margarin tejmentes 20% zs, Zsemle, TV paprika	Kókusztej, Kukoricapehely (corn flakes), Liga margarin tejmentes 20% zs, Zsemle, Sárgarépa friss
		Energia: 343,14 Kcal / 1 434,33 KJ	Energia: 284,42 Kcal / 1 188,88 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	11,30 g 44,03 g 31,94 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	38,97 g 0,85 g 1,32 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	(00472) Tejtojasmentes 1-3 év	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	(00472) Tejtojasmentes 1-3 év	Sertés aprópecs,csíki bölcsi, Zöldborsófőzelék mir. B. T.M.	Húsleves b* GM., Köleskása B*TM	Fűszeres cs.mellcsíkok B* T.M., Sütőtökfőzelék bölcsi*TM	Pulyka aprópecsenye B.T.M., Tészta kör. szarvacska B*GM	Sertés sült bölcsi, Paradicsomos káposzta bölcsi*
		Energia: 343,17 Kcal / 1 434,45 KJ	Energia: 297,13 Kcal / 1 242,00 KJ	Energia: 414,88 Kcal / 1 734,20 KJ	Energia: 259,38 Kcal / 1 084,21 KJ	Energia: 249,33 Kcal / 1 042,20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		21,43 g 13,81 g 2,49 g	8,78 g 4,40 g 1,06 g	17,72 g 16,25 g 1,85 g	11,28 g 10,20 g 2,14 g	12,85 g 11,24 g 2,04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
32,59 g 3,20 g 0,93 g	55,25 g 16,19 g 1,11 g	48,64 g 4,00 g 0,91 g	31,13 g 0,00 g 1,31 g	23,46 g 5,09 g 1,26 g		





Heti étlap 2024.01.29. - 2024.02.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																												
<b>Ebéd</b>	(00472) Tejtojasmentes 1-3 év		   			 																																																												
<b>Uzsonna</b>	(00472) Tejtojasmentes 1-3 év	<p>EUROFOUD májkrém kféle 50 gr, Zsemle, Savanyú káposzta</p> <p>Energia: 179,85 Kcal / 751,77 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>6,58 g</td> <td>0,87 g</td> <td>0,23 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>35,29 g</td> <td>0,75 g</td> <td>1,04 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	6,58 g	0,87 g	0,23 g	Szénhidrát	Cukor	Só	35,29 g	0,75 g	1,04 g	<p>Gluténmentes ostya, Gyümölcsle 0,2-es 50%</p> <p>Energia: 312,74 Kcal / 1 307,25 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>0,54 g</td> <td>4,30 g</td> <td>1,68 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>67,10 g</td> <td>1,25 g</td> <td>1,20 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	0,54 g	4,30 g	1,68 g	Szénhidrát	Cukor	Só	67,10 g	1,25 g	1,20 g	<p>Sonkaszalámi, Liga margarin tejmentes 20% zs, Zsemle</p> <p>Energia: 254,82 Kcal / 1 065,15 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>8,51 g</td> <td>8,37 g</td> <td>2,35 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>35,17 g</td> <td>0,85 g</td> <td>1,43 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	8,51 g	8,37 g	2,35 g	Szénhidrát	Cukor	Só	35,17 g	0,85 g	1,43 g	<p>Mandarin, Abonett gluténmentes</p> <p>Energia: 184,29 Kcal / 770,33 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>8,03 g</td> <td>1,24 g</td> <td>0,12 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>34,53 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,43 g</td> </tr> </table>  	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	8,03 g	1,24 g	0,12 g	Szénhidrát	Cukor	Só	34,53 g	0,00 g	0,43 g	<p>Minidzsem 25g-os, különféle, Zsemle</p> <p>Energia: 239,53 Kcal / 1 001,24 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>6,35 g</td> <td>0,81 g</td> <td>0,23 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>50,40 g</td> <td>14,33 g</td> <td>0,78 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	6,35 g	0,81 g	0,23 g	Szénhidrát	Cukor	Só	50,40 g	14,33 g	0,78 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
6,58 g	0,87 g	0,23 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
35,29 g	0,75 g	1,04 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
0,54 g	4,30 g	1,68 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
67,10 g	1,25 g	1,20 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
8,51 g	8,37 g	2,35 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
35,17 g	0,85 g	1,43 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
8,03 g	1,24 g	0,12 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
34,53 g	0,00 g	0,43 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
6,35 g	0,81 g	0,23 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
50,40 g	14,33 g	0,78 g																																																																

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

