






















Heti étlap 2024.01.29. - 2024.02.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00475) Tojásmentes 1-3 év	Tej 1,5dl bölcsi, Kukoricapehely (corn flakes), Trappista sajt, zsíros, félkem, Margarin, csészés 32% zsirt., Zsemle	Tej 1,5dl bölcsi, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes 20% zs, Zsemle	Kakaó bölcsi, Diós krém B*, Zsemle	Csipkebogyótea bölcsi, Pulykamell sonka, Liga margarin tejmentes 20% zs, Zsemle, TV paprika	Tej 1,5dl bölcsi, Kukoricapehely (corn flakes), Liga margarin tejmentes 20% zs, Zsemle, Sárgarépa friss
		Energia: 426,15 Kcal / 1 781,31 KJ	Energia: 344,50 Kcal / 1 440,01 KJ	Energia: 353,43 Kcal / 1 477,34 KJ	Energia: 279,89 Kcal / 1 169,94 KJ	Energia: 401,89 Kcal / 1 679,90 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17,58 g 14,60 g 7,44 g	15,07 g 12,17 g 4,45 g	12,03 g 8,03 g 3,69 g	9,09 g 8,91 g 2,45 g	12,42 g 13,54 g 5,08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
53,93 g 0,75 g 1,49 g	42,42 g 0,83 g 1,56 g	56,96 g 15,75 g 0,92 g	40,81 g 6,01 g 1,31 g	56,08 g 0,75 g 1,13 g		
Tízórai	(00475) Tojásmentes 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.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		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	(00475) Tojásmentes 1-3 év	Sertés aprópecs,csíki bölcsi, Zöldborsófőzelék mir. bölcsi*	Húsleves b* GM., Köleskása túróval B*	Fűszeres cs.mellcsíkok B* T.M., Sütőtökfőzelék bölcsi*GTM	Pulyka aprópecsenye B.T.M., Tészta kör. szarvacska B*GM	Sertés sült bölcsi, Paradicsomos káposzta bölcsi*
		Energia: 334,33 Kcal / 1 397,50 KJ	Energia: 372,36 Kcal / 1 556,46 KJ	Energia: 415,49 Kcal / 1 736,75 KJ	Energia: 259,38 Kcal / 1 084,21 KJ	Energia: 249,33 Kcal / 1 042,20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23,89 g 13,46 g 3,16 g	18,73 g 9,50 g 4,73 g	17,06 g 16,21 g 1,86 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
28,70 g 0,00 g 0,60 g	52,60 g 11,43 g 1,32 g	49,54 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
Ebéd	(00475) Tojásmentes 1-3 év	 	    			 
			 			
Uzsonna	(00475) Tojásmentes 1-3 év	EUROFOUD májkrém kféle 50 gr, Zsemle, Savanyú káposzta	Gluténmentes ostya, Gyümölcsle 0,2-es 50%	Sonkaszalámi, Liga margarin tejmentes 20% zs, Zsemle	Mandarin, Abonett 100g	Natúr joghurt 150g 1,5%, Puffasztott rizs (Ham-let)
		Energia: 179,85 Kcal / 751,77 KJ	Energia: 312,74 Kcal / 1 307,25 KJ	Energia: 254,82 Kcal / 1 065,15 KJ	Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ	Energia: 128,58 Kcal / 537,46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		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	6,16 g 2,66 g 1,52 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	19,36 g 3,80 g 0,30 g		
	 		 	  	  	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

