



Heti étlap 2024.01.29. - 2024.02.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00492) Tejmentes 4-6 év	Citromos tea ovi, EUROFOUD májkrém kféle 50 gr, Zsemle, Uborka(kígyó)	Kókusztej, Párizsi sertés, Liga margarin tejmentes 20% zs, Zsemle, Paradicsom	Kakaó ovi T.M., Miniméz 20g-os, Zsemle	Epres rizstej TM*, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes 20% zs, Zsemle, Sárgarépa friss	Citromos tea ovi, Fekete áfonya dzsem, Liga margarin tejmentes 20% zs, Zsemle										
		Energia: 249,69 Kcal / 1 043,70 KJ	Energia: 320,57 Kcal / 1 339,98 KJ	Energia: 378,66 Kcal / 1 582,80 KJ	Energia: 377,59 Kcal / 1 578,33 KJ	Energia: 342,65 Kcal / 1 432,28 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,53 g	0,85 g	0,23 g	12,52 g	58,23 g	42,36 g	7,98 g	3,80 g	1,11 g	10,94 g	13,42 g	3,37 g	6,36 g	11,33 g	3,08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52,72 g	18,73 g	0,78 g	41,19 g	0,85 g	1,39 g	76,77 g	34,93 g	0,78 g	51,89 g	8,82 g	1,50 g	52,44 g	18,73 g	0,92 g		
Ebéd	(00492) Tejmentes 4-6 év	Sertésraguleves ovi, Krumplis tészta ovi*, Csemege uborka, Alma	Karfiol leves O* (fehér)TM, Bolognai Spagetti O* T.M., Tészta köret spagetti O.	Lebbencsleves O* D., Eszterházi csirkeragu O*TM, Bulgur köret o*, Narancs	Húsgombóclevés O*TM, Grill virsli O* diéta, Babfőzelék O*, Zsemle	Zöldborsóleves O* T.M., Sült csirkemell ovi D., Burgonya petrezselymes O*, Céklasaláta, csemege szeletelt										
		Energia: 568,34 Kcal / 2 375,66 KJ	Energia: 693,11 Kcal / 2 897,20 KJ	Energia: 487,28 Kcal / 2 036,83 KJ	Energia: 609,96 Kcal / 2 549,63 KJ	Energia: 458,52 Kcal / 1 916,61 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23,17 g	17,15 g	2,81 g	30,39 g	20,82 g	3,65 g	25,14 g	13,22 g	1,61 g	29,33 g	27,40 g	7,63 g	23,32 g	14,24 g	1,69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78,80 g	0,00 g	3,85 g	95,17 g	0,00 g	3,53 g	69,03 g	0,21 g	3,75 g	60,25 g	0,42 g	3,65 g	57,72 g	4,80 g	4,69 g		





Heti étlap 2024.01.29. - 2024.02.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00492) Tejmentes 4-6 év</b>	Téliszalámi, Liga margarin tejmentes 20% zs, Zsemle			Minidzsem 25g-os, különféle, Zsemle			Harcapástétom 130g, Zsemle, Kaliforniai paprika			Abonett 100g, Mandarin			Gluténmentes ostya, Gyümölcsle 0,2-es 50%		
		Energia: 346,74 Kcal / 1 449,37 KJ			Energia: 239,53 Kcal / 1 001,24 KJ			Energia: 245,13 Kcal / 1 024,64 KJ			Energia: 46,89 Kcal / 196,00 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
		9,73 g	18,36 g	5,93 g	6,35 g	0,81 g	0,23 g	6,45 g	6,80 g	1,04 g	8,03 g	1,24 g	0,12 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
34,41 g	0,83 g	1,60 g	50,40 g	14,33 g	0,78 g	36,63 g	0,80 g	1,06 g	34,53 g	0,00 g	0,43 g	67,10 g	1,25 g	1,20 g		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

