



Heti étlap 2024.01.29. - 2024.02.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00547) Tej-toj-marhahús-mogyoróm. 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.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		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	(00547) Tej-toj-marhahús-mogyoróm. 4-6 év	Sertésraguleves ovi, Krumpis tészta ovi*GTM, Csemege uborka, Alma	Karfiol leves O* (fehér)TM, Bolognai Spagetti O*G.T.M.	Lebbencsleves ovi*tojás, Eszterházi csirkeragu O*TM, Bulgur köret o*, Narancs	Húsleves ovi*tojás, Grill virsli O* diéta, Babfőzelék O*, Zsemle	Zöldborsóleves O* T.M., Sült csirkemell ovi D., Burgonya petrezselymes O*, Céklasaláta, csemege szeletelt
		Energia: 565,73 Kcal / 2 364,75 Kj	Energia: 412,00 Kcal / 1 722,16 Kj	Energia: 481,37 Kcal / 2 012,13 Kj	Energia: 564,07 Kcal / 2 357,81 Kj	Energia: 458,52 Kcal / 1 916,61 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17,77 g 16,31 g 2,67 g	15,40 g 15,79 g 2,95 g	24,58 g 13,14 g 1,59 g	28,27 g 22,35 g 6,71 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
84,87 g 0,00 g 3,56 g	51,54 g 0,00 g 2,51 g	68,29 g 0,21 g 3,30 g	61,20 g 0,38 g 3,76 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>(00547) Tej-toj-marhahús-mogyoróm. 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

