



Heti étlap 2024.01.29. - 2024.02.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00470) Tojás-gluténmentes 4-6 év</b>	Citromos tea ovi, EUROFOUD májkrém kféle 50 gr, Abonett 100g, Uborka(kígyó)	Tej 2dl ovi, Párizsi sertés, Liga margarin tejmentes 20% zs, Kenyér gluténmentes, Paradicsom	Kakaó ovi T.M., Miniméz 20g-os, Abonett 100g	Epres rizstej TM*, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes 20% zs, Bagett gluténmentes 60g, Sárgarépa friss	Citromos tea ovi, Fekete áfonya dzsem, Liga margarin tejmentes 20% zs, Abonett 100g
		Energia: 75,81 Kcal / 316,89 KJ	Energia: 312,89 Kcal / 1 307,88 KJ	Energia: 204,78 Kcal / 855,98 KJ	Energia: 320,71 Kcal / 1 340,57 KJ	Energia: 168,77 Kcal / 705,46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		7,61 g 0,98 g 0,12 g	9,27 g 18,44 g 6,13 g	9,06 g 3,93 g 1,00 g	5,11 g 14,95 g 3,74 g	5,61 g 11,23 g 2,94 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
43,18 g 17,98 g 0,44 g	27,50 g 0,10 g 1,34 g	67,23 g 34,18 g 0,44 g	41,15 g 8,07 g 1,51 g	36,72 g 17,98 g 0,47 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00470) Tojás-gluténmentes 4-6 év</b>	Sertésraguleves ovi, Krumpilis tészta ovi*GTM, Csemege uborka, Alma	Karfiol leves O* (fehér)TM, Bolognai Spagetti O*G.T.M.	Lebbencsleves ovi*tojás, Eszterházi csirkeragu O*GTM, Párolt rizs ovi*diéta, Narancs	Húsleves ovi*tojás, Grill virsli O* diéta, Szárazbabfőzelék O*G.T.M., Abonett gluténmentes	Zöldborsóleves O* G.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: 491,21 Kcal / 2 053,26 KJ	Energia: 591,05 Kcal / 2 470,59 KJ	Energia: 458,62 Kcal / 1 917,03 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		17,77 g 16,31 g 2,67 g	15,40 g 15,79 g 2,95 g	21,92 g 13,42 g 1,60 g	30,52 g 22,65 g 6,69 g	23,16 g 14,32 g 1,70 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	69,16 g 0,20 g 2,60 g	65,44 g 0,00 g 4,19 g	57,71 g 4,80 g 4,70 g		





Heti étlap 2024.01.29. - 2024.02.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00470) Tojás-gluténmentes 4-6 év</b>	Téliszalámi, Liga margarin tejmentes 20% zs, Puffasztott rizs (Ham-let)	Minidzsem 25g-os, különféle, Abonett gluténmentes	Harcsapástétom 130g, Puffasztott rizs (Ham-let), Kaliforniai paprika	Abonett 100g, Mandarin	Gluténmentes ostya, Gyümölcslé 0,2-es 50%										
		Energia: 248,86 Kcal / 1 040,23 KJ	Energia: 203,05 Kcal / 848,75 KJ	Energia: 147,25 Kcal / 615,51 KJ	Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ	Energia: 312,74 Kcal / 1 307,25 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5,16 g	18,25 g	5,82 g	7,43 g	0,94 g	0,12 g	1,88 g	6,69 g	0,93 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
15,58 g	0,52 g	0,99 g	40,86 g	13,58 g	0,44 g	17,80 g	0,49 g	0,45 g	34,53 g	0,00 g	0,43 g	67,10 g	1,25 g	1,20 g		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

