



Heti étlap 2024.02.12. - 2024.02.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00471) 1-3 év tejrmentes	Fahéjas karamellás tej B. TM, Liga margarin tejrmentes 20% zs, Zsemle	Kókusztej, Barackíz, Liga margarin tejrmentes 20% zs, Zsemle	Csipkebogyótea bölcsi, Tojásrántotta bölcsi, Zsemle, Uborka(kígyó)	Kókusztej, Barackíz, Liga margarin tejrmentes 20% zs, Zsemle	Kókusztej, Tojáskrém B* T.M., Zsemle
		Energia: 361,50 Kcal / 1 511,07 KJ	Energia: 295,23 Kcal / 1 234,06 KJ	Energia: 281,14 Kcal / 1 175,17 KJ	Energia: 295,23 Kcal / 1 234,06 KJ	Energia: 239,12 Kcal / 999,52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6,99 g 9,72 g 2,37 g	9,40 g 39,81 g 30,50 g	12,01 g 7,51 g 1,68 g	9,40 g 39,81 g 30,50 g	11,48 g 38,95 g 30,24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
60,16 g 18,73 g 0,87 g	52,79 g 13,21 g 0,92 g	40,10 g 5,75 g 0,92 g	52,79 g 13,21 g 0,92 g	38,71 g 0,75 g 1,24 g		
Tízórai	(00471) 1-3 év tejrmentes	Banán	Alma	Mandarin	Gyümölcslé 100%-os	Narancs
		Energia: 62,98 Kcal / 263,26 KJ	Energia: 13,92 Kcal / 58,19 KJ	Energia: 23,44 Kcal / 97,98 KJ	Energia: 51,18 Kcal / 213,93 KJ	Energia: 37,27 Kcal / 155,79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		0,78 g 0,06 g 0,00 g	0,16 g 0,16 g 0,00 g	0,35 g 0,15 g 0,00 g	0,65 g 0,18 g 0,00 g	0,54 g 0,18 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
14,52 g 0,00 g 0,03 g	2,80 g 0,00 g 0,00 g	4,90 g 0,00 g 0,00 g	10,90 g 0,00 g 0,00 g	7,65 g 0,00 g 0,01 g		
Ebéd	(00471) 1-3 év tejrmentes	Zöldséges bulgur p.hússal *B, Céklasaláta, csemege szeletelt	Húspogácsa bölcsi, Tökfőzelék mir. bölcsi T.M.	Fűszeres halfalatok B* , Sárgarépa főzelék(friss) B. T.M	Csirke raguleves B TM., Diós tészta B*tojásm.	Natúr sertéskaraj bölcsi, Tört burgonya bölcsi*, Párolt káposzta B*
		Energia: 306,80 Kcal / 1 282,42 KJ	Energia: 241,71 Kcal / 1 010,35 KJ	Energia: 255,67 Kcal / 1 068,70 KJ	Energia: 338,50 Kcal / 1 414,93 KJ	Energia: 296,86 Kcal / 1 240,87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		18,72 g 12,78 g 5,23 g	14,74 g 8,78 g 1,15 g	15,57 g 11,18 g 1,63 g	12,66 g 13,15 g 2,61 g	16,13 g 9,25 g 2,04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30,51 g 2,40 g 0,96 g	25,28 g 3,15 g 1,53 g	22,63 g 2,00 g 0,99 g	41,89 g 6,99 g 1,19 g	36,15 g 1,50 g 1,01 g		





Heti étlap 2024.02.12. - 2024.02.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00471) 1-3 év tejemtes</b>	Kókusztej, Sonkaszalámi, Liga margarin tejemtes 20% zs, Zsemle, Paradicsom			Húskrém csirke bölcsi T.M., Zsemle, Savanyú káposzta			Gyümölcsle 0,2- es 100%, Gluténmentes ostya 100g			Harcsapástétom 130g, Zsemle			Abonett 100g, Alma		
		Energia: 261,39 Kcal / 1 092,61 KJ			Energia: 258,60 Kcal / 1 080,95 KJ			Energia: 210,65 Kcal / 880,52 KJ			Energia: 130,33 Kcal / 544,78 KJ			Energia: 20,87 Kcal / 87,24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10,83 g	29,76 g	21,28 g	10,75 g	7,56 g	1,74 g	0,00 g	4,30 g	1,68 g	3,13 g	4,36 g	0,65 g	9,41 g	1,42 g	0,15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39,18 g	0,85 g	1,46 g	35,67 g	0,75 g	2,03 g	41,70 g	1,25 g	1,20 g	17,91 g	0,41 g	0,59 g	35,11 g	0,00 g	0,54 g		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

