



Heti étlap 2024.02.12. - 2024.02.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00475) Tojásmentes 1-3 év	Fahéjas karamellás tej bölcsei, Liga margarin tejmentes 20% zs, Zsemle	Tej 1,5dl bölcsei, Barackíz, Liga margarin tejmentes 20% zs, Zsemle	Csipkebogyótea bölcsei, EUROFOUD májkrém kféle 50 gr, Zsemle, Uborka(kígyó)	Tej 1,5dl bölcsei, Barackíz, Liga margarin tejmentes 20% zs, Zsemle	Tej 1,5dl bölcsei, Sonkaszalámi, Liga margarin tejmentes 20% zs, Zsemle
		Energia: 368,22 Kcal / 1 539,16 Kj	Energia: 385,51 Kcal / 1 611,43 Kj	Energia: 198,28 Kcal / 828,81 Kj	Energia: 385,51 Kcal / 1 611,43 Kj	Energia: 345,10 Kcal / 1 442,52 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		11,37 g 12,01 g 4,41 g	11,47 g 12,01 g 4,41 g	6,61 g 0,85 g -0,27 g	11,47 g 12,01 g 4,41 g	13,61 g 12,57 g 4,63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
52,33 g 10,74 g 1,04 g	56,52 g 13,21 g 1,04 g	39,86 g 5,75 g 0,78 g	56,52 g 13,21 g 1,04 g	43,12 g 0,85 g 1,60 g		
Tízórai	(00475) Tojásmentes 1-3 év	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	(00475) Tojásmentes 1-3 év	Zöldséges rizs p.hús*B GM., Céklasaláta, csemege szeletelt	Sertés pörkölt bölcsei, Tökfőzelék mir. bölcsei GTM.	Fűszeres halfalatok B* , Sárgarépa-főzelék(friss) bölcsei	Csirke raguleves B TM., Diós tészta B*tojásm.	Natúr sertéskaraj bölcsei, Tört burgonya bölcsei*, Párolt káposztaB*
		Energia: 250,73 Kcal / 1 048,05 Kj	Energia: 211,47 Kcal / 883,94 Kj	Energia: 298,10 Kcal / 1 246,06 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
		14,96 g 7,35 g 1,97 g	11,09 g 11,15 g 2,03 g	17,33 g 14,93 g 2,65 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
30,74 g 2,40 g 0,88 g	16,25 g 0,00 g 0,93 g	22,96 g 0,00 g 0,61 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										
Uzsonna	(00475) Tojásmentes 1-3 év	Tej 1,5dl bölcsi, Sonkaszalámi, Liga margarin tejmentes 20% zs, Zsemle, Paradicsom	Húskrém csirke bölcsi, Zsemle, Savanyú káposzta	Gyümölcsle 0,2- es 100%, Gluténmentes ostya 100g	Harcapástétom 130g, Zsemle	Abonett 100g, Alma										
		Energia: 351,67 Kcal / 1 469,98 Kj	Energia: 263,13 Kcal / 1 099,88 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
		13,91 g	12,63 g	4,64 g	10,74 g	8,19 g	2,96 g	0,00 g	4,30 g	0,68 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
44,32 g	0,85 g	1,60 g	35,67 g	0,75 g	1,10 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

