












Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00525) Tejmentes 7-14 év	EUROFOUD májkrém kféle 50 gr, Zsemle, Uborka(kígyó)	Zala felvágott, Liga margarin tejmentes 20% zs, Zsemle, Jégcsap retek	Harcsapástétom 130g, Zsemle, Póréhagyma	Paprikás szalámi, Liga margarin tejmentes 20% zs, Zsemle, TV paprika	Minidzsem 25g-os, különféle, Zsemle
		Energia: 177,41 Kcal / 741,57 KJ	Energia: 370,74 Kcal / 1 549,69 KJ	Energia: 271,71 Kcal / 1 135,75 KJ	Energia: 414,97 Kcal / 1 734,57 KJ	Energia: 239,53 Kcal / 1 001,24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,55 g 0,84 g 0,23 g	10,55 g 20,24 g 6,25 g	6,91 g 8,80 g 1,30 g	10,25 g 23,22 g 8,29 g	6,35 g 0,81 g 0,23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,78 g 0,75 g 0,78 g	35,34 g 0,90 g 1,67 g	37,69 g 0,81 g 1,16 g	35,45 g 0,85 g 1,77 g	50,40 g 14,33 g 0,78 g		
Ebéd	(00525) Tejmentes 7-14 év	Erőleves isk diéta, Bolognai Spagetti I* T.M., Tészta köret spagetti I.	Tarhonyaleves isk*répa, Majorannás pulyka apróhús I*, Lencsefőzelék I*T.M., Zsemle	Karfiolleves suli* diéta, Sült hal isk, Sárgarépás rizs isk*, Szőlő	Lebbencsleves I* D., Diós tészta suli*	Zöldborsóleves I* T.M., Gyros fűsz. csirke hús I*, Burgonyapüré I* T.M., Vegyes friss saláta suli*
		Energia: 1 041,41 Kcal / 4 353,09 KJ	Energia: 853,91 Kcal / 3 569,34 KJ	Energia: 749,62 Kcal / 3 133,41 KJ	Energia: 474,41 Kcal / 1 983,03 KJ	Energia: 620,57 Kcal / 2 593,98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		56,06 g 27,41 g 5,01 g	47,79 g 23,60 g 4,26 g	30,64 g 23,67 g 3,23 g	15,01 g 11,54 g 1,51 g	34,40 g 19,47 g 3,24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
134,76 g 0,00 g 4,85 g	110,36 g 4,25 g 4,56 g	101,49 g 0,00 g 3,14 g	76,83 g 0,00 g 2,01 g	75,06 g 9,19 g 2,97 g		
Uzsonna	(00525) Tejmentes 7-14 év	Téliszalámi, Liga margarin tejmentes 20% zs, Zsemle	Sonkaszalámi, Liga margarin tejmentes 20% zs, Zsemle	Pulykamell sonka, Liga margarin tejmentes 20% zs, Zsemle	Zöldséges baromfi szelet, Liga margarin tejmentes 20% zs, Zsemle	Miniméz 20g-os, Zsemle
		Energia: 404,37 Kcal / 1 690,27 KJ	Energia: 327,07 Kcal / 1 367,15 KJ	Energia: 333,37 Kcal / 1 393,49 KJ	Energia: 300,97 Kcal / 1 258,05 KJ	Energia: 239,31 Kcal / 1 000,32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,89 g 24,21 g 7,83 g	9,65 g 15,65 g 4,36 g	9,89 g 16,31 g 4,51 g	6,29 g 14,81 g 4,03 g	6,33 g 0,81 g 0,23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

	34,45 g	0,85 g	1,87 g	35,64 g	0,90 g	1,81 g	35,13 g	1,14 g	1,63 g	34,35 g	0,75 g	0,97 g	50,47 g	16,95 g	0,77 g
	 			 			 			 					

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

