



Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00471) 1-3 év tejmentes	Kókusztej, EUROFOUD májkrém kféle 50 gr, Zsemle, Zöldpaprika	Csipkebogyótea bölcsi, Zalaikrém házi bölcsi T.M., Zsemle, Paradicsom	Kókusztej, Liga margarin tejmentes 20% zs, Zsemle	Tejeskávé bölcsi T.M., Tojásos tonhalpástétom* B TM, Zsemle, Újhagyma 12% db	Kókusztej, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes 20% zs, Zsemle, Uborka(kígyó)
		Energia: 179,76 Kcal / 751,40 KJ	Energia: 306,61 Kcal / 1 281,63 KJ	Energia: 237,42 Kcal / 992,42 KJ	Energia: 390,36 Kcal / 1 631,70 KJ	Energia: 257,75 Kcal / 1 077,40 KJ
		Fehérje 9,64 g Zsír 32,90 g T.Zsírsv 28,60 g	Fehérje 11,30 g Zsír 10,35 g T.Zsírsv 3,37 g	Fehérje 9,30 g Zsír 39,81 g T.Zsírsv 30,50 g	Fehérje 13,82 g Zsír 13,25 g T.Zsírsv 3,42 g	Fehérje 13,30 g Zsír 40,00 g T.Zsírsv 30,54 g
		Szénhidrát 39,39 g Cukor 0,75 g Só 0,82 g	Szénhidrát 40,75 g Cukor 5,75 g Só 1,57 g	Szénhidrát 38,53 g Cukor 0,75 g Só 0,92 g	Szénhidrát 70,34 g Cukor 13,12 g Só 0,95 g	Szénhidrát 39,20 g Cukor 0,83 g Só 1,45 g
Tízórai	(00471) 1-3 év tejmentes	Körte	Őszibarack	Nektarin	Sütötök, Alma	Gyümölcsle 100%-os
		Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ	Energia: 38,74 Kcal / 161,93 KJ	Energia: 55,28 Kcal / 231,07 KJ	Energia: 134,05 Kcal / 560,33 KJ	Energia: 76,77 Kcal / 320,90 KJ
		Fehérje 0,40 g Zsír 0,30 g T.Zsírsv 0,00 g	Fehérje 0,80 g Zsír 1,00 g T.Zsírsv 0,00 g	Fehérje 0,94 g Zsír 0,46 g T.Zsírsv 0,05 g	Fehérje 2,45 g Zsír 1,10 g T.Zsírsv 0,00 g	Fehérje 0,98 g Zsír 0,27 g T.Zsírsv 0,00 g
		Szénhidrát 12,00 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g	Szénhidrát 6,00 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g	Szénhidrát 11,78 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g	Szénhidrát 28,25 g Cukor 0,00 g Só 0,04 g	Szénhidrát 16,35 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g
Ebéd	(00471) 1-3 év tejmentes	Húspuding bölcsi*T.M., Burgonyapüré bölcsi*T.M., Párolt káposztaB*	Zabgaluskás leves B*T.M., Bolognai Spagetti bT.M., Alma	Halfasírt bölcsi* TM., Karfiolfőzelék B. TM.	Grill csirkemell bölcsi, Karalábé főzelék bölcsi*T.M.	Rántott csirkemáj B* TM., Rizi-bizi mir. B*, Vegyes friss saláta bölcsi
		Energia: 436,83 Kcal / 1 825,95 KJ	Energia: 460,93 Kcal / 1 926,69 KJ	Energia: 325,48 Kcal / 1 360,51 KJ	Energia: 226,28 Kcal / 945,85 KJ	Energia: 564,86 Kcal / 2 361,11 KJ
		Fehérje 16,56 g Zsír 16,35 g T.Zsírsv 4,92 g	Fehérje 18,03 g Zsír 18,85 g T.Zsírsv 4,23 g	Fehérje 18,18 g Zsír 15,39 g T.Zsírsv 2,13 g	Fehérje 19,24 g Zsír 7,77 g T.Zsírsv 0,95 g	Fehérje 24,74 g Zsír 17,56 g T.Zsírsv 3,51 g
		Szénhidrát 54,00 g Cukor 3,89 g Só 2,15 g	Szénhidrát 59,21 g Cukor 0,00 g Só 1,29 g	Szénhidrát 28,07 g Cukor 2,53 g Só 2,38 g	Szénhidrát 19,44 g Cukor 1,20 g Só 1,39 g	Szénhidrát 76,09 g Cukor 1,01 g Só 1,06 g





Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00471) 1-3 év tejmentes					
Uzsonna	(00471) 1-3 év tejmentes	Párizsi baromfi, Liga margarin tejmentes 20% zs, Zsemle	Májpástétom bölcsi T.M., Zsemle, Jégcsap retek	Pulykamell sonka, Liga margarin tejmentes 20% zs, Zsemle, Zöldpaprika	Répatorta B. TM., Gyümölcslé 0,2-es 50%	Szilva, Abonett gluténmentes
		Energia: 280,06 Kcal / 1 170,65 KJ	Energia: 282,74 Kcal / 1 181,85 KJ	Energia: 264,90 Kcal / 1 107,28 KJ	Energia: 374,94 Kcal / 1 567,25 KJ	Energia: 197,61 Kcal / 826,01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8,65 g 11,45 g 3,51 g	10,03 g 10,45 g 2,59 g	9,03 g 8,90 g 2,45 g	5,18 g 12,62 g 2,20 g	8,03 g 1,11 g 0,12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,35 g 0,75 g 1,33 g	35,89 g 0,75 g 1,93 g	35,73 g 1,01 g 1,31 g	59,20 g 15,98 g 0,92 g	37,83 g 0,00 g 0,44 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

