



Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00474) Tej,toj.,hal,marha,mogyoróm.1-3 év	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., Pulykamell sonka, Liga margarin tejmentes 20% zs, 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: 345,84 Kcal / 1 445,61 KJ	Energia: 257,75 Kcal / 1 077,40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,64 g 32,90 g 28,60 g	11,30 g 10,35 g 3,37 g	9,30 g 39,81 g 30,50 g	9,20 g 10,14 g 2,62 g	13,30 g 40,00 g 30,54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
39,39 g 0,75 g 0,82 g	40,75 g 5,75 g 1,57 g	38,53 g 0,75 g 0,92 g	52,90 g 13,38 g 1,31 g	39,20 g 0,83 g 1,45 g		
Tízórai	(00474) Tej,toj.,hal,marha,mogyoróm.1-3 év	Körte	Őszibarack	Nektarin	Sütötök, Alma	Gyümölcslé 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 Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,40 g 0,30 g 0,00 g	0,80 g 1,00 g 0,00 g	0,94 g 0,46 g 0,05 g	2,45 g 1,10 g 0,00 g	0,98 g 0,27 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
12,00 g 0,00 g 0,01 g	6,00 g 0,00 g 0,01 g	11,78 g 0,00 g 0,00 g	28,25 g 0,00 g 0,04 g	16,35 g 0,00 g 0,00 g		
Ebéd	(00474) Tej,toj.,hal,marha,mogyoróm.1-3 év	Natúr sertéskaraj bölcsi, Burgonyapüré bölcsi*T.M., Párolt káposztaB*	Zöldségleves mir bölcsi*, Bolognai Spagetti b.G.T.M., Alma	Csirke aprópecsenye*TM, Karfiolfőzelék B. TM.	Grill csirkemell bölcsi, Karalábefőzelék bölcsi*T.M.	Bazsalikomos csirkemáj B*T.M., Rizi-bizi mir. B*, Vegyes friss saláta bölcsi
		Energia: 356,08 Kcal / 1 488,41 KJ	Energia: 380,56 Kcal / 1 590,74 KJ	Energia: 243,95 Kcal / 1 019,71 KJ	Energia: 226,28 Kcal / 945,85 KJ	Energia: 377,26 Kcal / 1 576,95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17,06 g 10,79 g 2,39 g	10,24 g 15,84 g 3,73 g	17,58 g 11,07 g 1,33 g	19,24 g 7,77 g 0,95 g	19,13 g 9,98 g 1,77 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
46,10 g 3,50 g 1,58 g	53,78 g 0,00 g 1,44 g	18,18 g 2,40 g 1,32 g	19,44 g 1,20 g 1,39 g	52,19 g 1,01 g 1,31 g		





Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00474) Tej,toj.,hal,marha, mogyoróm.1-3 év</b>	Párizsi baromfi, Liga margarin tejrmentes 20% zs, Zsemle	Májpástétom bölcsi T.M., Zsemle, Jégcsap retek	Pulykamell sonka, Liga margarin tejrmentes 20% zs, Zsemle, Zöldpaprika	Gyümölcslé 0,2-es 50%, Abonett gluténmentes	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: 239,49 Kcal / 1 001,07 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	7,87 g	0,94 g	0,12 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	50,13 g	0,00 g	0,43 g	37,83 g	0,00 g	0,44 g		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

