



Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00547) Tej-toj-marhahús-mogyoróm. 4-6 év	Citromos tea ovi, EUROFOUD májkrém kféle 50 gr, Zsemle, Uborka(kígyó)	Kókusztej, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes 20% zs, Zsemle, Jégcsap reték	Citromos tea ovi, Harcspástétom 130g, Zsemle, Póréhagyma	Kókusztej, Sonkaszalámi, Liga margarin tejmentes 20% zs, Zsemle, TV paprika	Kakaó ovi T.M., Minidzsem 25g-os, különféle, Zsemle										
		Energia: 249,69 Kcal / 1 043,70 KJ	Energia: 315,70 Kcal / 1 319,63 KJ	Energia: 341,49 Kcal / 1 427,43 KJ	Energia: 286,59 Kcal / 1 197,95 KJ	Energia: 378,88 Kcal / 1 583,72 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,53 g	0,85 g	0,23 g	13,16 g	57,59 g	42,39 g	6,77 g	8,79 g	1,30 g	12,80 g	54,59 g	41,13 g	8,00 g	3,80 g	1,11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52,72 g	18,73 g	0,78 g	40,61 g	0,85 g	1,46 g	55,17 g	18,79 g	1,16 g	41,41 g	0,85 g	1,55 g	76,70 g	32,31 g	0,79 g		
Ebéd	(00547) Tej-toj-marhahús-mogyoróm. 4-6 év	Erőleves O GM., Bolognai Szósz O*, Tészta köret spagetti O G.M	Tarhonyaleves ovi*tojás, Majorannás pulyka apróhús O*, Lencsefőzelék O* T.M., Zsemle	Karfiolleves O*(piros), Sült hal ovi, Sárgarépas rizs ovi*, Szőlő	Lebbencsleves ovi*tojás, Diós tészta ovi*tojás	Zöldborsóleves O* T.M., Gyros fűsz. csirke hús O*, Burgonyapüré O* T.M., Vegyes friss saláta ovi*										
		Energia: 503,98 Kcal / 2 106,64 KJ	Energia: 579,78 Kcal / 2 423,48 KJ	Energia: 604,68 Kcal / 2 527,56 KJ	Energia: 471,71 Kcal / 1 971,75 KJ	Energia: 465,64 Kcal / 1 946,38 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19,84 g	21,38 g	5,20 g	33,99 g	16,93 g	3,08 g	25,03 g	19,28 g	2,60 g	6,39 g	19,00 g	3,78 g	26,44 g	14,22 g	2,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58,41 g	0,00 g	1,82 g	71,53 g	2,38 g	3,11 g	81,28 g	0,00 g	2,21 g	68,07 g	10,99 g	0,82 g	56,63 g	6,80 g	2,95 g		





Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00547) Tej-toj-marhahús-mogyoróm. 4-6 év	Téliszalámi, Liga margarin tejmentes 20% zs, Zsemle			Paprikás szalámi, 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: 372,59 Kcal / 1 557,43 KJ			Energia: 383,19 Kcal / 1 601,73 KJ			Energia: 290,79 Kcal / 1 215,50 KJ			Energia: 269,19 Kcal / 1 125,21 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
		10,88 g	20,71 g	6,88 g	9,88 g	19,63 g	7,34 g	8,68 g	12,31 g	3,40 g	6,28 g	11,31 g	3,08 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
34,43 g	0,85 g	1,82 g	34,53 g	0,85 g	1,72 g	34,85 g	1,01 g	1,36 g	34,33 g	0,75 g	0,92 g	50,47 g	16,95 g	0,77 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

