



Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00703) Tej-tojás-szójamentes 4-6év	Citromos tea ovi, EUROFOUD májkrém kféle 50 gr, Zsemle, Uborka(kígyó)	Kókusztej, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes 20% zs, Zsemle, Jégcsap retek	Citromos tea ovi, Harcsapástétom 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	(00703) Tej-tojás-szójamentes 4-6év	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	(00703) Tej-tojás-szójamentes 4-6év	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.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		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

