



Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00470) Tojás-gluténmentes 4-6 év	Citromos tea ovi, EUROFOUD májkrém kféle 50 gr, Zsemle, Uborka(kígyó)	Tej 2dl ovi, Zala felvágott, Liga margarin tejmentes 20% zs, Kenyér gluténmentes, Jégcsap retek	Citromos tea ovi, Harcsapástétom 130g, Abonett gluténmentes, Póréhagyma	Tej 2dl ovi, Liga margarin tejmentes 20% zs, Reszelt trapista sajt, Abonett gluténmentes, TV paprika	Kakaó ovi, Minidzsem 25g-os, különféle, Bagett gluténmentes
		Energia: 249,69 Kcal / 1 043,70 KJ	Energia: 325,42 Kcal / 1 360,26 KJ	Energia: 305,01 Kcal / 1 274,94 KJ	Energia: 329,31 Kcal / 1 376,52 KJ	Energia: 276,54 Kcal / 1 155,94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6,53 g 0,85 g 0,23 g	9,97 g 17,97 g 6,21 g	7,85 g 8,92 g 1,19 g	14,40 g 14,50 g 4,60 g	8,04 g 5,26 g 2,57 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	30,82 g 0,10 g 1,54 g	45,63 g 18,04 g 0,82 g	35,99 g 0,00 g 0,85 g	49,02 g 23,57 g 0,67 g		
Ebéd	(00470) Tojás-gluténmentes 4-6 év	Erőleves O GM., Bolognai Szósz O*, Tészta köret spagetti O G.M, Reszelt trapista sajt	Tarhonyaleves ovi*tojás, Majorannás pulyka apróhús O*, Lencsefőzelék O* G.T.M., Abonett gluténmentes	Karfiolleves O*(piros), Sült hal ovi, Sárgarépas rizs ovi*, Szőlő	Lebbencsleves ovi*tojás, Diós tészta ovi*tojás	Zöldborsóleves O* G.T.M., Gyros fűsz. csirke hús O*, Burgonyapüré O* T.M., Vegyes friss saláta ovi*, Kapros joghurtos öntet O*
		Energia: 503,98 Kcal / 2 106,64 KJ	Energia: 629,43 Kcal / 2 631,02 KJ	Energia: 604,68 Kcal / 2 527,56 KJ	Energia: 471,71 Kcal / 1 971,75 KJ	Energia: 583,14 Kcal / 2 437,53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		19,84 g 21,38 g 5,20 g	37,00 g 17,23 g 3,07 g	25,03 g 19,28 g 2,60 g	6,39 g 19,00 g 3,78 g	28,09 g 18,80 g 5,05 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	80,66 g 2,00 g 3,02 g	81,28 g 0,00 g 2,21 g	68,07 g 10,99 g 0,82 g	59,19 g 9,23 g 3,33 g		





Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00470) Tojás-gluténmentes 4-6 év	Téliszalámi, Liga margarin tejmentes 20% zs, Bagett gluténmentes			Paprikás szalámi, Liga margarin tejmentes 20% zs, Knuspi ropogós kenyér 75g			Pulykamell sonka, Liga margarin tejmentes 20% zs, Puffasztott rizs (Hamlet)			Zöldséges baromfi szelet, Liga margarin tejmentes 20% zs, Kenyér gluténmentes			Miniméz 20g-os, Knuspi ropogós kenyér 75g		
		Energia: 257,21 Kcal / 1 075,14 KJ			Energia: 330,44 Kcal / 1 381,24 KJ			Energia: 192,91 Kcal / 806,36 KJ			Energia: 182,31 Kcal / 762,06 KJ			Energia: 186,56 Kcal / 779,82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4,84 g	21,07 g	6,95 g	7,31 g	19,20 g	7,11 g	4,11 g	12,20 g	3,29 g	0,33 g	11,35 g	3,10 g	3,76 g	0,38 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
11,93 g	0,10 g	1,44 g	25,16 g	0,10 g	0,95 g	16,02 g	0,70 g	0,75 g	19,56 g	0,00 g	0,80 g	41,10 g	16,20 g	0,00 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

