



Heti étlap 2023.10.09. - 2023.10.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00492) Tejmentes 4-6 év	Citromos tea ovi, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes 20% zs, Zsemle	Citromos tea ovi, Fekete áfonya dzsem, Zsemle	Kakaó ovi T.M., Pulykamell sonka, Liga margarin tejmentes 20% zs, Zsemle	Kókusztej, Harcsapástétom 130g, Zsemle, Jégcsap retek	Tejeskávé ovi T.M., Téliszalámi, Liga margarin tejmentes 20% zs, Zsemle, TV paprika
		Energia: 359,45 Kcal / 1 502,50 Kj	Energia: 247,34 Kcal / 1 033,88 Kj	Energia: 430,14 Kcal / 1 797,99 Kj	Energia: 228,85 Kcal / 956,59 Kj	Energia: 451,04 Kcal / 1 885,35 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10,06 g 11,49 g 3,12 g	6,33 g 0,83 g 0,21 g	10,33 g 15,30 g 4,28 g	10,53 g 48,23 g 38,70 g	10,71 g 20,33 g 6,17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
52,60 g 18,81 g 1,44 g	52,38 g 18,73 g 0,77 g	61,15 g 18,99 g 1,37 g	41,25 g 0,79 g 1,09 g	55,94 g 13,82 g 1,60 g		
Ebéd	(00492) Tejmentes 4-6 év	Lencseleves húsos O*T.T.M., Tejbeköles, tejtoj.-gluténm., Kakaós porcukor ovi*, Körte	Húsleves O** T.M., Főtt hús O*, Paradicsomos káposzta O*, Zsemle	Magyaros Burgonyaleves O*D., Hentes tokány O*G.M., Tészta kör. szarvacska O*, Fűszeres sárgarépa saláta O*	Zabgaluskás leves O*T.M., Sült csirkemell ovi D., Meggymártás O* T.M.	Karfiol leves O* (fehér)TM, Rántott sertésszelet O* T.M., Rizibizi mir. O* diéta
		Energia: 606,43 Kcal / 2 534,88 Kj	Energia: 387,72 Kcal / 1 620,67 Kj	Energia: 665,95 Kcal / 2 783,67 Kj	Energia: 387,60 Kcal / 1 620,17 Kj	Energia: 604,04 Kcal / 2 524,89 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		16,87 g 13,23 g 3,03 g	26,31 g 11,60 g 2,94 g	24,06 g 30,14 g 8,00 g	19,27 g 13,25 g 1,50 g	22,59 g 25,98 g 4,71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
104,02 g 41,07 g 1,48 g	47,14 g 4,37 g 2,43 g	73,29 g 1,70 g 3,43 g	45,55 g 9,99 g 1,33 g	69,08 g 0,00 g 2,27 g		





Heti étlap 2023.10.09. - 2023.10.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00492) Tejmentes 4-6 év	Zala felvágott, Liga margarin tejmentes 20% zs, Zsemle			Alma, Abonett gluténmentes			EUROFOUD májkrém kféle 50 gr, Zsemle, Póréhagyma			Párizsi sertés, Liga margarin tejmentes 20% zs, Zsemle			Gyümölcsle 0,2-es 50%, Gluténmentes ostya		
		Energia: 312,79 Kcal / 1 307,46 Kj			Energia: 172,18 Kcal / 719,71 Kj			Energia: 181,26 Kcal / 757,67 Kj			Energia: 316,19 Kcal / 1 321,67 Kj			Energia: 312,73 Kcal / 1 307,21 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,88 g	14,91 g	4,56 g	7,73 g	1,34 g	0,11 g	6,69 g	0,87 g	-0,27 g	8,28 g	15,53 g	4,52 g	0,54 g	4,30 g	1,67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,55 g	0,85 g	1,36 g	31,72 g	0,00 g	0,43 g	35,53 g	0,75 g	0,77 g	34,77 g	0,85 g	1,32 g	67,10 g	1,24 g	1,19 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

