



Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00168) Laktózmentes Óvoda	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Párizsi sertés 2.2 kg, Rozsos Zsemle, Uborka	Laktózmentes tej 2dl, Burgonyás kenyér, Kápia paprika, Margarin Delma Multivitamin	Laktózmentes tej 2dl, Paradicsom, Diétás felvágott klf, Margarin Delma Multivitamin, Zsemle	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Kenyér, Zöldpaprika, Laktózmentes sajt	Laktózmentes tej 2dl, Gabonapehely, natur
		Energia: 203,78 Kcal / 851,80 KJ	Energia: 207,33 Kcal / 866,64 KJ	Energia: 252,34 Kcal / 1 054,78 KJ	Energia: 157,80 Kcal / 659,60 KJ	Energia: 239,28 Kcal / 1 000,19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,58 g 1,63 g 0,45 g	8,84 g 9,53 g 3,31 g	14,81 g 10,21 g 3,64 g	2,75 g 1,00 g 0,47 g	12,60 g 4,00 g 2,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
40,95 g 5,16 g 1,10 g	32,42 g 0,25 g 0,91 g	38,01 g 0,17 g 1,53 g	31,68 g 5,24 g 0,74 g	37,60 g 0,00 g 0,23 g		
Ebéd	(00168) Laktózmentes Óvoda	Parajfőzelék *mir.* 4-6 év LM, Főtt tojás gyerek 4-6 év, Burgonya sós 150 g 4-6 év, Banán	SzékelykáposztaLM4-6 év, Kenyér, Alma	Túrós metélt 4-6 év LM, Gulyásleves friss 4-6 év, Mandarin	Sütőtökrémleves 4-6 év LM, Sült csirkecomb filé 4-6 év, Burgonya hagymás 4-6 év, Csemege uborka 10 kg	Dubarry szelet 4-6 évLM, Párolt rizsköret 4-6 év, Kivi
		Energia: 488,71 Kcal / 2 042,81 KJ	Energia: 436,62 Kcal / 1 825,07 KJ	Energia: 422,35 Kcal / 1 765,42 KJ	Energia: 464,20 Kcal / 1 940,36 KJ	Energia: 514,12 Kcal / 2 149,02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17,15 g 16,33 g 3,34 g	17,80 g 18,37 g 5,16 g	17,23 g 18,23 g 4,52 g	24,63 g 11,90 g 2,33 g	23,20 g 25,45 g 8,12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
66,57 g 0,00 g 1,86 g	51,27 g 0,23 g 2,86 g	49,30 g 0,00 g 2,66 g	65,28 g 4,00 g 7,90 g	54,31 g 0,01 g 1,39 g		
Uzsonna	(00168) Laktózmentes Óvoda	Körözött túró házi 4-6 LM, Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Kenyér, Zöldpaprika	Halkrém konz. 4-6 év LM, Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér, Sörretek	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Zakuszká fejtebbabos 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér	Mediterrán tojáskrém LM4-6év, Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér	Húskrém cs. comb LM 4-6 év, Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 155,13 Kcal / 648,44 KJ	Energia: 174,56 Kcal / 729,66 KJ	Energia: 232,00 Kcal / 969,76 KJ	Energia: 162,36 Kcal / 678,66 KJ	Energia: 162,21 Kcal / 678,04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2,60 g 4,34 g 1,85 g	5,10 g 6,20 g 1,60 g	4,21 g 7,60 g 0,90 g	4,23 g 5,06 g 1,07 g	5,50 g 8,06 g 1,59 g





Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,84 g	5,23 g	0,93 g	29,68 g	5,18 g	0,92 g	34,76 g	5,18 g	1,71 g	29,31 g	5,18 g	0,88 g	31,32 g	5,18 g	0,86 g
 	  		   											

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

