



Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|-----------------------|---|---|--|---|---|---|
| Tízórai | (00209) Laktózmentes- Fruktózszegény 4-6év | Tea gyümölcsös FSZE klf 4-6 év, Párizsi sertés 2.2 kg, Uborka, Zsemle | Laktózmentes tej 2dl, Burgonyás kenyér, Kápia paprika, Margarin Delma Multivitamin | Laktózmentes tej 2dl, Diétás felvágott klf, Margarin Delma Multivitamin, Zsemle, Uborka | Tea gyümölcsös FSZE klf 4-6 év, Kenyér, Zöldpaprika, Laktózmentes sajt | Laktózmentes tej 2dl, Margarin Delma Multivitamin, Kenyér |
| | | Energia: 154,61 Kcal / 646,27 Kj | Energia: 207,33 Kcal / 866,64 Kj | Energia: 245,77 Kcal / 1 027,32 Kj | Energia: 141,02 Kcal / 589,46 Kj | Energia: 203,17 Kcal / 849,25 Kj |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 4,95 g 0,85 g 0,37 g | 8,84 g 9,53 g 3,31 g | 14,71 g 10,17 g 3,63 g | 2,74 g 1,00 g 0,47 g | 8,56 g 9,50 g 3,31 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 31,72 g 1,17 g 0,91 g | 32,42 g 0,25 g 0,91 g | 37,15 g 0,17 g 1,54 g | 27,56 g 1,24 g 0,74 g | 31,54 g 0,23 g 0,97 g | | |
| | | | | | | |
| Ebéd | (00209) Laktózmentes- Fruktózszegény 4-6év | 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 | Gulyásleves friss 4-6 év, Túrós metélt 4-6 év LM, 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 |
| | | Energia: 347,71 Kcal / 1 453,43 Kj | Energia: 419,22 Kcal / 1 752,34 Kj | Energia: 398,90 Kcal / 1 667,40 Kj | Energia: 464,20 Kcal / 1 940,36 Kj | Energia: 453,22 Kcal / 1 894,46 Kj |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 13,15 g 10,71 g 2,31 g | 17,60 g 18,17 g 5,16 g | 16,88 g 18,08 g 4,52 g | 24,63 g 11,90 g 2,33 g | 22,20 g 24,85 g 8,12 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 48,40 g 0,00 g 1,25 g | 47,77 g 0,23 g 2,86 g | 44,40 g 0,00 g 2,66 g | 65,28 g 4,00 g 7,90 g | 43,01 g 0,01 g 1,38 g | | |
| | | | | | | |
| Uzsonna | (00209) Laktózmentes- Fruktózszegény 4-6év | Tea gyümölcsös FSZE klf 4-6 év, Körözött túró házi 4-6 LM, Kenyér, Zöldpaprika | Tea gyümölcsös FSZE klf 4-6 év, Halkrém konz. 4-6 év LM, Teljeskiőrlésű kenyér, Sörretek | Tea gyümölcsös FSZE klf 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér, Diétás felvágott klf, Margarin Delma Multivitamin, Jégsaláta | Tea gyümölcsös FSZE klf 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér, Tojáskrém 4-6 év LM, Jégsaláta | Tea gyümölcsös FSZE klf 4-6 év, Húskrém cs. comb LM 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér, Uborka |
| | | Energia: 138,35 Kcal / 578,30 Kj | Energia: 157,78 Kcal / 659,52 Kj | Energia: 147,02 Kcal / 614,54 Kj | Energia: 160,03 Kcal / 668,93 Kj | Energia: 138,86 Kcal / 580,43 Kj |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | | | | | |
| | | | | | | |





Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|--------|------------|---|--------|------------|---|--------|------------|--------|---|------------|--------|--------|
| | 2,59 g | 4,34 g | 1,85 g | 5,09 g | 6,20 g | 1,60 g | 6,13 g | 7,21 g | 1,49 g | 5,54 g | 9,12 g | 1,93 g | 5,39 g | 8,02 g | 1,58 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 28,72 g | 1,23 g | 0,93 g | 25,56 g | 1,18 g | 0,92 g | 26,13 g | 1,18 g | 1,18 g | 25,85 g | 1,18 g | 1,43 g | 26,34 g | 1,18 g | 0,87 g |
| |   |     | | |  | | |      | | | |  | | | |

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

