



Heti étlap 2024.02.05. - 2024.02.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek													
Reggeli	(00151) Tejmentes diéta	Vaniliás tej TM, Kakaós csiga 125 g	Rizsital Kalciummal, Padlizsánkrém TM, Félbarna kenyér 1000 g	Rizsital Kalciummal, Snidlinges margarin, Teljes kiőrlésű kenyér 500 g, Zöldpaprika	Rizsital Kalciummal, Zala felvágott Pick, Margarin Delma multivitaminos, Félbarna kenyér 1000 g, Paradicsom kg	Rizsital Kalciummal, Tojáskrém TM, Teljes kiőrlésű kenyér 500 g, Uborka(kígyó)													
		Energia: 174,20 Kcal / 728,16 KJ	Energia: 85,14 Kcal / 355,89 KJ	Energia: 24,44 Kcal / 102,16 KJ	Energia: 29,10 Kcal / 121,64 KJ	Energia: 112,07 Kcal / 468,45 KJ													
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		1,66 g	7,46 g	0,02 g	0,47 g	7,40 g	1,92 g	0,42 g	1,01 g	0,02 g	0,91 g	1,19 g	0,24 g	2,72 g	9,04 g	2,40 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
24,90 g	12,50 g	0,14 g	4,31 g	0,93 g	0,16 g	3,64 g	0,92 g	0,08 g	3,85 g	0,99 g	0,11 g	4,88 g	0,99 g	0,27 g					
Tízórai	(00151) Tejmentes diéta	Alma	Gyümölcslé 100% I-es	Narancs	Gyümölcslé 100% I-es	Gyümölcs tea bölcsi													
		Energia: 3,90 Kcal / 16,30 KJ	Energia: 87,71 Kcal / 366,63 KJ	Energia: 3,28 Kcal / 13,71 KJ	Energia: 87,71 Kcal / 366,63 KJ	Energia: 8,55 Kcal / 35,74 KJ													
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		0,02 g	0,02 g	0,00 g	0,11 g	0,00 g	0,00 g	0,05 g	0,02 g	0,00 g	0,11 g	0,00 g	0,00 g	0,08 g	0,02 g	0,00 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
0,86 g	0,78 g	0,00 g	21,00 g	0,00 g	0,01 g	0,68 g	0,00 g	0,00 g	21,00 g	0,00 g	0,01 g	2,01 g	2,00 g	0,00 g					
Ebéd	(00151) Tejmentes diéta	Tojásfasírt TM, Sárgarépa főzelék mir. TM., Banán	Pulykasült 1-3, Finomfőzelék TM., Alma	Tárkonyos csirkeraguleves TM, Farsangi fánk ízzel bölcsi TM	Sült csirkecomb 1-3, Karalábefőzelék mir. TM., Alma	Sertés pörkölt bölcsi, Tészta köret 1-3, Savanyú káposzta, Körte													
		Energia: 173,78 Kcal / 726,40 KJ	Energia: 97,59 Kcal / 407,93 KJ	Energia: 309,69 Kcal / 1 294,50 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 228,35 Kcal / 954,50 KJ													
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		7,73 g	5,62 g	1,22 g	9,05 g	2,79 g	0,55 g	6,34 g	14,53 g	2,49 g	1,73 g	1,67 g	0,00 g	9,08 g	2,94 g	0,39 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
22,40 g	2,12 g	1,32 g	8,91 g	6,08 g	0,69 g	38,12 g	26,26 g	1,28 g	2,86 g	1,56 g	1,36 g	40,90 g	1,39 g	1,12 g					





Heti étlap 2024.02.05. - 2024.02.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00151) Tejmentes diéta</b>	Gyümölcs tea bölcsei, Tavaszi felvágott, Margarin Delma multivitaminos, Teljes kiőrlésű kenyér 500 g, Paradicsom kg	Gyümölcs tea bölcsei, Almás margarin TM, Zsemle	Citromos tea 1-3, Brokkoli Krém TM, Félbarna kenyér 1000 g	Gyümölcs tea bölcsei, Sajt növényi Violife, Margarin Delma multivitaminos, Zsemle, Póréhagyma db	Gyümölcs tea bölcsei Ribizli, Sajtkrém TM, Zsemle										
		Energia: 32,40 Kcal / 135,43 KJ	Energia: 403,02 Kcal / 1 684,62 KJ	Energia: 122,02 Kcal / 510,04 KJ	Energia: 295,39 Kcal / 1 234,73 KJ	Energia: 280,00 Kcal / 1 170,40 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0,87 g	1,46 g	0,00 g	8,09 g	14,86 g	3,80 g	1,21 g	10,68 g	2,88 g	9,01 g	1,52 g	0,08 g	8,05 g	0,95 g	0,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
4,09 g	2,07 g	0,09 g	59,05 g	2,56 g	1,39 g	5,09 g	2,03 g	0,20 g	61,41 g	2,40 g	1,22 g	59,80 g	3,40 g	1,19 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Dietetikus

.....  
Bölcsődevezető

