

Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00574) Ficánka bölcsöde	UHT tej (1 L-es)*, Csirkemell sonka*, Margarin (vitaminos), Kaliforniai paprika, Félbarna kenyér*	Tojáskrém reszelt sajttal bölc, Kifli (tejes), Csipkebogyó tea bölcsei, TV paprika*	Körözött bölcsei*, Rozsos kenyér*, Uborka (kígyó)*, Csipkebogyó tea bölcsei	Kockasajt (8 db-os), Rozsos kenyér*, Paradicsom*, UHT tej (1 L-es)*	Baromfi párizsi bölcsei*, Margarin (vitaminos), Rozsos kenyér*, Kaliforniai paprika, UHT tej (1 L-es)*
		Energia: 183,80 Kcal / 768,28 KJ	Energia: 223,78 Kcal / 935,40 KJ	Energia: 216,76 Kcal / 906,06 KJ	Energia: 216,85 Kcal / 906,43 KJ	Energia: 200,23 Kcal / 836,96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		13,77 g 5,99 g 2,27 g	9,01 g 6,76 g 3,10 g	9,92 g 5,10 g 5,39 g	10,36 g 6,84 g 6,46 g	11,39 g 11,96 g 5,93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
32,19 g 0,00 g 1,15 g	31,64 g 9,99 g 0,99 g	32,54 g 9,99 g 0,59 g	25,05 g 0,00 g 0,99 g	25,40 g 0,00 g 1,02 g		
Tízórai	(00574) Ficánka bölcsöde	Nektarin*, Ásványvíz (literes)	Őszibaracklé (light)	Alma*, Ásványvíz (literes)	Őszibarack*, Ásványvíz (literes)	Banán*, Ásványvíz (literes)
		Energia: 49,75 Kcal / 207,96 KJ	Energia: 1,33 Kcal / 5,56 KJ	Energia: 31,31 Kcal / 130,88 KJ	Energia: 30,99 Kcal / 129,54 KJ	Energia: 83,98 Kcal / 351,04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		0,85 g 0,41 g 0,05 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,36 g 0,36 g 0,00 g	0,64 g 0,80 g 0,00 g	1,04 g 0,08 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
10,60 g 0,00 g 0,07 g	0,24 g 0,23 g 0,00 g	6,30 g 0,00 g 0,08 g	4,80 g 0,00 g 0,08 g	19,36 g 0,00 g 0,11 g		
Ebéd	(00574) Ficánka bölcsöde	Sertés aprópecsenye bölcsei, Petrezselymes burg. bölcsei, Cékla-saláta (csemege, szeletel), Félbarna kenyér*	Húsgombóclevés bölcsei, Túrós metélt bölcsei	Rakott burg. sertéshússal bölcsei, Uborka (csemege)*, Félbarna kenyér*	Lecsós csirkecomb bölcsei, Petrezselymes bulgur bölcsei, Banán*	Halfasírt bölcsei, Parajfőzelék mir. bölcsei, Nektarin*
		Energia: 435,49 Kcal / 1 820,35 KJ	Energia: 392,21 Kcal / 1 639,44 KJ	Energia: 379,18 Kcal / 1 584,97 KJ	Energia: 392,45 Kcal / 1 640,44 KJ	Energia: 377,78 Kcal / 1 579,12 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		17,26 g 14,57 g 4,63 g	24,99 g 13,58 g 5,69 g	19,30 g 12,73 g 4,85 g	20,51 g 7,69 g 1,35 g	20,81 g 8,92 g 2,46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
57,70 g 0,00 g 1,18 g	44,02 g 0,00 g 0,32 g	48,28 g 0,00 g 1,86 g	62,65 g 0,00 g 0,32 g	53,10 g 7,39 g 0,83 g		

Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00574) Ficánka bölcsöde															
Uzsonna	(00574) Ficánka bölcsöde	Kenőmájas, Teljes kiőrlésű kenyér*, Paradicsom*	Méz*, Vaj (80 %-os), Sörretek, Teljes kiőrlésű kenyér*, UHT tej (1 L-es)*	Zala felvágott*, Margarin (vitaminos), Teljes kiőrlésű kenyér*, Sárgarépa*, UHT tej (1 L-es)*	Vaníliás.túrókrém bölcsi, Kifli (tejes)	Köményes sajt*, Vaj (80 %-os), Csipkebogyó tea bölcsi, Félbarna kenyér*										
		Energia: 156,10 Kcal / 652,50 KJ	Energia: 279,73 Kcal / 1 169,27 KJ	Energia: 221,90 Kcal / 927,54 KJ	Energia: 193,35 Kcal / 808,20 KJ	Energia: 193,80 Kcal / 810,08 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,72 g	9,32 g	2,99 g	13,11 g	13,72 g	5,46 g	14,83 g	13,01 g	3,95 g	8,56 g	4,34 g	2,44 g	9,19 g	5,83 g	3,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
8,16 g	0,00 g	0,98 g	25,63 g	8,10 g	0,70 g	17,42 g	0,00 g	1,27 g	29,79 g	8,49 g	0,77 g	26,02 g	9,99 g	0,73 g		

.....
Élelmezésvezető

.....
Dietetikus

.....
Főszakács