

Heti étlap 2022.11.28. - 2022.12.02.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|-----------------------|------------------------------------|---|--|---|--|---|
| Reggeli | (00158) Tejmentes bölcs | Tojáskrém bölcs tej., Rozsos kenyér*, Zöldpaprika, Csipkebogyó tea bölcsi | Zellerkrém tej.bölcs, Teljes kiőrlésű kenyér*, Kaliforniai paprika, Csipkebogyó tea bölcsi | Pulyka sonka*, Margarin (tejmentes)*, Rozsos kenyér*, Uborka (kígyó)*, Csipkebogyó tea bölcsi | Tejbedara szőr.bölcsi.Tejm., Csipkebogyó tea bölcsi | Halkrém bölcs Tejm, Teljes kiőrlésű kenyér*, Vaníliás rizstej bölcs, Paradicsom* |
| | | Energia: 198,27 Kcal / 828,77 KJ | Energia: 177,41 Kcal / 741,57 KJ | Energia: 201,30 Kcal / 841,43 KJ | Energia: 175,52 Kcal / 733,67 KJ | Energia: 229,94 Kcal / 961,15 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 5,81 g 5,38 g 4,21 g | 7,11 g 7,42 g 1,43 g | 7,88 g 4,84 g 4,14 g | 2,11 g 0,47 g 0,21 g | 12,56 g 12,85 g 2,99 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 31,43 g 9,99 g 0,66 g | 20,49 g 10,10 g 0,55 g | 31,32 g 9,99 g 0,96 g | 40,46 g 25,04 g 0,10 g | 15,72 g 6,85 g 0,85 g | | |
| | | | | | | |
| Tízórai | (00158) Tejmentes bölcs | Mandarin* | Banán* | Narancs* | Körte* | Kiwi* |
| | | Energia: 37,51 Kcal / 156,79 KJ | Energia: 83,98 Kcal / 351,04 KJ | Energia: 33,13 Kcal / 138,48 KJ | Energia: 4,17 Kcal / 17,43 KJ | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 0,56 g 0,24 g 0,00 g | 1,04 g 0,08 g 0,00 g | 0,48 g 0,16 g 0,00 g | 0,03 g 0,00 g 0,00 g | 0,80 g 0,48 g 0,00 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 7,84 g 0,00 g 0,00 g | 19,36 g 0,00 g 0,04 g | 6,80 g 0,00 g 0,01 g | 0,96 g 0,00 g 0,00 g | 9,04 g 0,00 g 0,01 g | | |
| Ebéd | (00158) Tejmentes bölcs | Sóskafőzelék mir bölcsiTejm., Pulyka tokány bölcs, Alma* | Cseresznyemárt.mir bölcs Tejm., Natur csirkemell bölcs, Félbarna kenyér* | Májgaluska leves bölcs, Almás-diós kevert sütemény böl | Húsos káposzta bölcs Tejm., Ananász*, Félbarna kenyér* | Tökfőzelék tej. mir bölcsi, Sült csirkecomb filé bölcsi, Banán*, Félbarna kenyér* |
| | | Energia: 287,59 Kcal / 1 202,13 KJ | Energia: 296,08 Kcal / 1 237,61 KJ | Energia: 411,24 Kcal / 1 718,98 KJ | Energia: 377,67 Kcal / 1 578,66 KJ | Energia: 432,70 Kcal / 1 808,69 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 16,47 g 8,65 g 2,01 g | 22,16 g 4,25 g 0,69 g | 16,38 g 17,19 g 3,43 g | 21,03 g 8,49 g 2,23 g | 21,35 g 6,34 g 1,21 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 34,37 g 7,39 g 0,37 g | 57,97 g 9,99 g 0,67 g | 47,02 g 16,08 g 0,28 g | 57,36 g 0,00 g 0,90 g | 71,72 g 7,39 g 1,28 g | | |

Heti étlap 2022.11.28. - 2022.12.02.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
|----------------|----------------------------|--|---|--|---|--|------------|------------|---------|------------|------------|---------|------------|------------|--------|------------|
| Ebéd | (00158) Tejmentes bölcs | | | | | | | | | | | | | | | |
| Uzsonna | (00158) Tejmentes bölcs | Zabp.alma-cékla sal.bölcs Tej, Zsemle (vizes)*, Csipkebogyó tea bölcsi | Tavaszi felvágott, Margarin (tejmentes)*, Félbarna kenyér*, Póréhagyma*, Csipkebogyó tea bölcsi | Csemege szalámi (szeletelt), Margarin (tejmentes)*, Félbarna kenyér*, Jégcsapretek, Csipkebogyó tea bölcsi | Gépsonka*, Margarin (tejmentes)*, Félbarna kenyér*, Kaliforniai paprika, Csipkebogyó tea bölcsi | Sonkás felvágott, Margarin (tejmentes)*, Félbarna kenyér*, Zöldpaprika, Csipkebogyó tea bölcsi | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 294,36 Kcal / 1 230,42 KJ | Energia: 322,98 Kcal / 1 350,06 KJ | Energia: 278,85 Kcal / 1 165,59 KJ | Energia: 215,46 Kcal / 900,62 KJ | Energia: 245,33 Kcal / 1 025,48 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav |
| | | 8,36 g | 2,39 g | 0,27 g | 12,73 g | 7,75 g | 2,17 g | 8,34 g | 13,12 g | 4,29 g | 8,89 g | 8,91 g | 2,52 g | 8,67 g | 9,16 g | 2,60 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 59,29 g | 14,04 g | 1,04 g | 50,30 g | 9,99 g | 0,90 g | 31,65 g | 9,99 g | 1,33 g | 32,93 g | 9,99 g | 0,76 g | 31,89 g | 9,99 g | 1,20 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

.....
Élelmezésvezető

.....
Dietetikus

.....
Főszakács