



Heti étlap 2021.09.27. - 2021.10.01.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
|----------------|--------------------------------------|---|--|---|--|--|---------|------------------------------------|---------|------------------------------------|------------|---------|---------|------------|---------|--------|
| Tízórai | (00070) Laktózmentes 7-10 | Citromos tea, Párizsi TM, SZM, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes , Paradicsom | Erdei gyümölcsstea, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes , Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika | Áfonyás tea, Szögedi sonkás TM, SZM, Liga margarin tejmentes , Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom | Áfonyás tea, Tavaszi felvágott , Liga margarin tejmentes , Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka(kígyó) | Tej UHT 1,5% Laktózmentes, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes , Minidzsem 25g-os, különféle | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 178,55 Kcal / 746,34 KJ | | Energia: 164,18 Kcal / 686,27 KJ | | Energia: 123,75 Kcal / 517,28 KJ | | Energia: 159,69 Kcal / 667,50 KJ | | Energia: 170,88 Kcal / 714,28 KJ | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 5,27 g | 10,97 g | 4,19 g | 5,72 g | 9,21 g | 3,31 g | 5,67 g | 4,57 g | 1,63 g | 5,67 g | 8,93 g | 3,41 g | 7,14 g | 5,08 g | 2,61 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 14,41 g | 10,03 g | 0,81 g | 14,35 g | 9,99 g | 0,82 g | 14,73 g | 10,01 g | 1,19 g | 13,85 g | 10,01 g | 0,81 g | 23,52 g | 13,58 g | 0,38 g | | |
| 1 | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | 1,(12) | | | | |
| Ebéd | (00070) Laktózmentes 7-10 | Almaleves , Lecsós csirkemáj, Petrezselymes burgonya | Árpagyöngyleves, Főtt virsli TM, SZM, Zöldborsófőzelék LM, Félbarna kenyér TM, SZM | Csontleves, Sertés pörkölt, Tészta köret 7-10, Csemege uborka | Cukkinikrémleves LM, Pirított zsemlekočka, Zöldséges csirkebecsinált, Párolt bulgur | Sertésraguleves, Káposztás kočka | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 622,83 Kcal / 2 603,43 KJ | | Energia: 693,23 Kcal / 2 897,70 KJ | | Energia: 690,79 Kcal / 2 887,50 KJ | | Energia: 598,46 Kcal / 2 501,56 KJ | | Energia: 698,43 Kcal / 2 919,44 KJ | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 25,28 g | 20,29 g | 4,08 g | 29,75 g | 26,69 g | 5,24 g | 26,94 g | 34,16 g | 8,49 g | 29,14 g | 21,18 g | 5,64 g | 25,25 g | 30,46 g | 6,89 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 82,65 g | 14,99 g | 2,37 g | 81,38 g | 8,03 g | 2,67 g | 68,18 g | 0,04 g | 3,98 g | 74,11 g | 0,09 g | 4,18 g | 79,36 g | 8,03 g | 2,77 g | | |
| 1 | | | 1,10 | | | 1,9,10,15 | | | 1,9 | | | 1,9 | | | | |
| Uzsonna | (00070) Laktózmentes 7-10 | Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes , Zsemle, Zöldpaprika | Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma | Vaniliás puding LM, Abonett, Alma | Fahéjas csiga TM, TOM, Alma | Sonkakerém TM, Kifli, vizes, Paradicsom | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 278,92 Kcal / 1 165,89 KJ | | Energia: 93,18 Kcal / 389,49 KJ | | Energia: 255,07 Kcal / 1 066,19 KJ | | Energia: 208,51 Kcal / 871,57 KJ | | Energia: 189,14 Kcal / 790,61 KJ | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 10,41 g | 11,70 g | 4,42 g | 1,46 g | 4,28 g | 0,43 g | 8,03 g | 3,45 g | 2,00 g | 5,19 g | 1,93 g | 0,51 g | 8,07 g | 4,88 g | 1,30 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 33,15 g | 0,32 g | 1,59 g | 11,61 g | 0,00 g | 0,42 g | 47,01 g | 11,99 g | 0,25 g | 42,09 g | 11,72 g | 0,08 g | 28,45 g | 0,00 g | 1,52 g | | |





Heti étlap 2021.09.27. - 2021.10.01.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|----------------|--|-------|------|--------|-----------|--------|
| Uzsonna | | 1 | 1 | 1,(12) | 1 | 1 |

Benkovics Titanilla Zalai Noémi
élelmezésvezet dietetikus

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

