



Heti étlap 2021.09.27. - 2021.10.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek					
<b>Tízórai</b>	<b>(00164) Tejmentes 7-10</b>	Citromos tea, Párizsi TM, SZM, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes , Paradicsom			Erdei gyümölcstea, 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)			Rizsital, Minidzsem 25g-os, különféle, Liga margarin tejmentes , Teljes kiőrlésű kenyér					
		Energia: 178,55 Kcal / 746,34 KJ			Energia: 165,40 Kcal / 691,37 KJ			Energia: 123,75 Kcal / 517,28 KJ			Energia: 159,69 Kcal / 667,50 KJ			Energia: 189,10 Kcal / 790,44 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		5,27 g	10,97 g	4,19 g	5,77 g	9,22 g	3,31 g	5,67 g	4,57 g	1,63 g	5,67 g	8,93 g	3,41 g	1,20 g	4,04 g	0,85 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	14,57 g	9,99 g	0,83 g	14,73 g	10,01 g	1,19 g	13,85 g	10,01 g	0,81 g	36,70 g	21,79 g	0,37 g					
1				1				1				1				1,(12)			
<b>Ebéd</b>	<b>(00164) Tejmentes 7-10</b>	Almaleves , Lecsós csirkemáj, Petrezselymes burgonya			Árpagyöngyleves, Főtt virsli TM, SZM, Zöldborsófőzelék TM, Félbarna kenyér TM, SZM			Csontleves, Sertés pörkölt, Tészta köret 7-10, Csemege uborka			Cukkinikrémleves TM, Pirított zsemlekočka, Zöldséges csirkebecsinált, Párolt bulgur			Sertésraguleves, Káposztás kočka					
		Energia: 578,69 Kcal / 2 418,92 KJ			Energia: 697,77 Kcal / 2 916,68 KJ			Energia: 690,79 Kcal / 2 887,50 KJ			Energia: 582,38 Kcal / 2 434,35 KJ			Energia: 698,43 Kcal / 2 919,44 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		24,73 g	18,13 g	2,85 g	28,38 g	28,57 g	5,20 g	26,94 g	34,16 g	8,49 g	27,87 g	19,71 g	2,89 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			
77,06 g	9,99 g	2,35 g	79,77 g	8,03 g	2,57 g	68,18 g	0,04 g	3,98 g	74,71 g	0,09 g	4,13 g	79,36 g	8,03 g	2,77 g					
1				1,10				1,9,10,15				1,9				1,9			
<b>Uzsonna</b>	<b>(00164) Tejmentes 7-10</b>	Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes , Zsemle, Zöldpaprika			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma			Vaniliás puding rizsitalból, Abonett, Alma			Fahéjas csiga TM, TOM, Alma			Sonkakrém TM, Kifli, vizes, Paradicsom					
		Energia: 278,92 Kcal / 1 165,89 KJ			Energia: 93,18 Kcal / 389,49 KJ			Energia: 208,07 Kcal / 869,73 KJ			Energia: 208,51 Kcal / 871,57 KJ			Energia: 189,14 Kcal / 790,61 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		10,41 g	11,70 g	4,42 g	1,46 g	4,28 g	0,43 g	1,81 g	1,45 g	0,00 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	45,88 g	11,99 g	0,18 g	42,09 g	11,72 g	0,08 g	28,45 g	0,00 g	1,52 g					
1				1				1,(12)				1				1			





**Heti étlap 2021.09.27. - 2021.10.01.**

Benkovics Titanilla      Zalai Noémi  
élelmezésvezet      dietetikus

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

