



Heti étlap 2021.09.20. - 2021.09.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00164) Tejmentes 7-10	Barackos tea, Szellősonka, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Zöldpaprika			Áfonyás tea, Szögedi sonkás TM, SZM, Liga margarin tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom			Barackos tea, Tavaszi felvágott, Liga margarin tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa			Erdei gyümölcstea, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom			Meggyes tea, Sonkakrém TM, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom		
		Energia: 277,39 Kcal / 1 159,49 KJ			Energia: 208,70 Kcal / 872,37 KJ			Energia: 309,15 Kcal / 1 292,25 KJ			Energia: 260,15 Kcal / 1 087,43 KJ			Energia: 196,50 Kcal / 821,37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11,68 g	6,51 g	2,14 g	8,98 g	4,98 g	1,65 g	11,21 g	12,20 g	4,45 g	9,02 g	10,59 g	3,65 g	7,69 g	4,36 g	1,32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,82 g	10,15 g	1,73 g	31,74 g	10,01 g	1,52 g	38,25 g	10,02 g	1,57 g	31,98 g	9,99 g	1,20 g	31,37 g	9,99 g	1,24 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	(00164) Tejmentes 7-10	Fokhagyma krémleves, Pírtott zsemle, Rakott karfiol, Körte			Reszeltészta leves, Magyaros zöldbabfőzelék TM, Aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves, Brassói aprópecsenye, Csemege uborka			Meggyesleves TM, Mustáros halfilé, Kukoricás árpagyöngy			Szárnyasmájgaluska leves, Nudli fahéjas szóráttal TOM		
		Energia: 660,61 Kcal / 2 761,35 KJ			Energia: 674,95 Kcal / 2 821,29 KJ			Energia: 587,99 Kcal / 2 457,80 KJ			Energia: 658,56 Kcal / 2 752,78 KJ			Energia: 638,53 Kcal / 2 669,06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23,06 g	32,73 g	7,21 g	28,07 g	35,84 g	8,82 g	26,71 g	23,61 g	3,28 g	24,22 g	18,60 g	2,72 g	23,85 g	10,39 g	1,58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67,49 g	0,04 g	2,44 g	58,84 g	0,07 g	3,70 g	65,38 g	0,03 g	3,21 g	95,91 g	16,02 g	3,23 g	110,71 g	9,99 g	2,36 g		
1			1,3,9			1,10,15			1,4,10,(12)			1				
Uzsonna	(00164) Tejmentes 7-10	Főtt tojás, Liga margarin tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom			Kifli teljes kiőrlésű, Liga margarin tejmentes, Banán			Almás köles			Párizsi krém TM, Zsemle, Zöldpaprika			Fokhagymás szelet, Teljes kiőrlésű kenyér, Liga margarin tejmentes, Zöldpaprika		
		Energia: 196,14 Kcal / 819,87 KJ			Energia: 224,32 Kcal / 937,66 KJ			Energia: 240,56 Kcal / 1 005,54 KJ			Energia: 243,57 Kcal / 1 018,12 KJ			Energia: 261,75 Kcal / 1 094,12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7,83 g	7,09 g	1,88 g	5,62 g	2,72 g	0,66 g	5,15 g	2,53 g	0,49 g	8,90 g	8,70 g	3,29 g	7,71 g	16,58 g	6,11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25,26 g	0,00 g	0,73 g	43,67 g	0,00 g	0,58 g	48,61 g	6,99 g	0,26 g	32,32 g	0,03 g	1,41 g	20,42 g	0,16 g	1,13 g		
1,3			1						1			1				





Heti étlap 2021.09.20. - 2021.09.24.

Benkovics Titanilla Zalai Noémi
élelmezésvezet dietetikus

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

