



Heti étlap 2021.09.27. - 2021.10.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00167) Tojásmentes 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 , Minidzsem 25g-os, különféle, Liga margarin tejmentes , Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 178,55 Kcal / 746,34 KJ			Energia: 175,61 Kcal / 734,05 KJ			Energia: 123,75 Kcal / 517,28 KJ			Energia: 159,69 Kcal / 667,50 KJ			Energia: 168,60 Kcal / 704,75 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	5,84 g	10,23 g	3,61 g	5,67 g	4,57 g	1,63 g	5,67 g	8,93 g	3,41 g	5,74 g	4,35 g	1,83 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	14,81 g	10,00 g	0,88 g	14,73 g	10,01 g	1,19 g	13,85 g	10,01 g	0,81 g	26,31 g	13,59 g	0,37 g		
1			1			1			1			1,7,(12)				
Ebéd	(00167) Tojásmentes 7-10	Almaleves , Lecsós csirkemáj, Petrezselymes burgonya			Árpagyöngyleves, Zöldborsófőzelék , Főtt virsli TM, SZM, Félbarna kenyér			Csontleves , Tészta köret TOM, Sertés pörkölt, Csemege uborka			Cukkinikrémleves , Zöldséges csirkebecsinált, Pírtott zsemlekocka, Párolt bulgur			Sertésraguleves, Káposztás kocka TOM		
		Energia: 600,14 Kcal / 2 508,59 KJ			Energia: 596,93 Kcal / 2 495,17 KJ			Energia: 646,68 Kcal / 2 703,12 KJ			Energia: 645,85 Kcal / 2 699,65 KJ			Energia: 714,86 Kcal / 2 988,11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,32 g	20,49 g	4,45 g	25,34 g	25,99 g	4,98 g	25,69 g	33,08 g	8,37 g	28,83 g	27,08 g	9,06 g	25,25 g	31,39 g	6,99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76,47 g	8,99 g	2,28 g	63,93 g	8,03 g	2,35 g	60,88 g	0,04 g	3,77 g	72,87 g	0,09 g	3,78 g	81,35 g	10,03 g	2,77 g		
1,7			1,7,10			1,9,10,15			1,7,9			1,9				
Uzsonna	(00167) Tojásmentes 7-10	Soproni felvágott, Liga margarin tejmentes , Zsemle, Zöldpaprika			Padlizsánkrém TM, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma			Vaniliás puding , Abonett, Alma			Fahéjas csiga TOM, Alma			Sonkakrém TM, Kifli, vizes, Paradicsom		
		Energia: 278,92 Kcal / 1 165,89 KJ			Energia: 93,18 Kcal / 389,49 KJ			Energia: 261,13 Kcal / 1 091,52 KJ			Energia: 314,40 Kcal / 1 314,19 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	8,21 g	3,45 g	1,63 g	8,25 g	6,62 g	1,94 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	48,68 g	11,99 g	0,29 g	54,81 g	9,99 g	0,13 g	28,45 g	0,00 g	1,52 g		
1			1			1,7,(12)			1,7			1				





Heti étlap 2021.09.27. - 2021.10.01.

Benkovics Titanilla Zalai Noémi
élelmezésvezet dietetikus

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

