



Heti étlap 2021.09.20. - 2021.09.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00167) Tojásmentes 7-10</b>	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 gyümölcsstea, Olasz felvágott, Liga margarin tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom			Meggyes tea, Sonkakrém TM, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom		
		Energia: 259,39 Kcal / 1 084,25 KJ			Energia: 208,70 Kcal / 872,37 KJ			Energia: 264,58 Kcal / 1 105,94 KJ			Energia: 260,15 Kcal / 1 087,43 KJ			Energia: 196,50 Kcal / 821,37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,63 g	4,51 g	1,54 g	8,98 g	4,98 g	1,65 g	9,08 g	10,38 g	3,74 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
42,77 g	10,15 g	1,65 g	31,74 g	10,01 g	1,52 g	33,37 g	10,01 g	1,30 g	31,98 g	9,99 g	1,20 g	31,37 g	9,99 g	1,24 g		
1				1				1				1				
<b>Ebéd</b>	<b>(00167) Tojásmentes 7-10</b>	Fokhagyma krémleves, Pírtott zsemle, Rakott karfiol, Körte			Reszeltészta leves, Aprópecsenye, Magyaros zöldbabfőzelék TM, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves, Brassói aprópecsenye, Csemege uborka			Meggyleves, Mustáros halfilé, Kukoricás árpagyöngy			Nudli fahéjas szóráttal TOM, Szárnyasmájgaluska leves		
		Energia: 668,80 Kcal / 2 795,58 KJ			Energia: 669,67 Kcal / 2 799,22 KJ			Energia: 587,99 Kcal / 2 457,80 KJ			Energia: 676,66 Kcal / 2 828,44 KJ			Energia: 638,53 Kcal / 2 669,06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24,49 g	31,53 g	9,58 g	27,64 g	35,46 g	8,72 g	26,71 g	23,61 g	3,28 g	25,11 g	19,43 g	4,16 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
70,81 g	0,71 g	3,05 g	58,82 g	0,07 g	3,69 g	65,38 g	0,03 g	3,21 g	97,61 g	16,02 g	3,26 g	110,71 g	9,99 g	2,36 g		
1,7				1,9				1,10,15				1,4,7,10,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00167) Tojásmentes 7-10</b>	Sertésmájaskrém, 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: 192,01 Kcal / 802,60 KJ			Energia: 245,42 Kcal / 1 025,86 KJ			Energia: 256,48 Kcal / 1 072,09 KJ			Energia: 243,57 Kcal / 1 018,12 KJ			Energia: 261,75 Kcal / 1 094,12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,76 g	7,12 g	2,49 g	5,88 g	2,74 g	0,66 g	7,07 g	3,13 g	0,98 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
25,08 g	0,00 g	0,80 g	48,51 g	0,00 g	0,59 g	49,45 g	6,99 g	0,29 g	32,32 g	0,03 g	1,41 g	20,42 g	0,16 g	1,13 g		
1				1				7				1				





**Heti étlap 2021.09.20. - 2021.09.24.**

Benkovics Titanilla      Zalai Noémi  
élelmezésvezet      dietetikus

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

