



Heti étlap 2021.01.25. - 2021.01.29.

|                       |                                         | hétfő                                                                 | kedd                                                     | szerda                                                                    | csütörtök                                            | péntek                                                                          |
|-----------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b>        | <b>(00050)<br/>Tartósítószer mentes</b> | Liga margarin 20% zsírt., Karalábé (db), Zsemle 40 gr                 | Liga margarin 20% zsírt., Jégcsapretek, Zsemle 40 gr     | Liga margarin 20% zsírt., Miniméz 20 g., Zsemle 40 gr                     | Liga margarin 20% zsírt., Jégcsapretek, Zsemle 40 gr | Liga margarin 20% zsírt., Karalábé (db), Zsemle 40 gr                           |
|                       |                                         | Energia: 203.65 Kcal / 851.26 KJ                                      | Energia: 187.67 Kcal / 784.46 KJ                         | Energia: 253.10 Kcal / 1,057.96 KJ                                        | Energia: 187.67 Kcal / 784.46 KJ                     | Energia: 203.65 Kcal / 851.26 KJ                                                |
|                       |                                         | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                   | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                    | Fehérje Zsír T.Zsírsav                               | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                          |
|                       |                                         | 6.02 g 4.48 g 1.35 g                                                  | 5.14 g 4.40 g 1.34 g                                     | 5.22 g 4.40 g 1.34 g                                                      | 5.14 g 4.40 g 1.34 g                                 | 6.02 g 4.48 g 1.35 g                                                            |
|                       |                                         | Szénhidrát Cukor Só                                                   | Szénhidrát Cukor Só                                      | Szénhidrát Cukor Só                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                  | Szénhidrát Cukor Só                                                             |
| 33.68 g 0.00 g 1.07 g | 30.80 g 0.00 g 1.01 g                   | 47.00 g 16.20 g 1.01 g                                                | 30.80 g 0.00 g 1.01 g                                    | 33.68 g 0.00 g 1.07 g                                                     |                                                      |                                                                                 |
| 1                     | 1                                       | 1                                                                     | 1                                                        | 1                                                                         |                                                      |                                                                                 |
| <b>Ebéd</b>           | <b>(00050)<br/>Tartósítószer mentes</b> | Tárkonyos bur.leves**A.M., Vadas**T.M., Tésztak. toj.m, Uborka saláta | Palócleves T.M., Burgonyás tészta AM                     | Burgonyagombóc leves A.M., Parajfőzelék T.M., Natúr sertésszelet, Narancs | Rízsoles A.M., Rakott káposzta T.M.                  | Sertés aprópecsenye A.M., Paradicsom leves A.M., Párolt bulgur A.M., Almakompót |
|                       |                                         | Energia: 630.39 Kcal / 2,635.03 KJ                                    | Energia: 639.40 Kcal / 2,672.69 KJ                       | Energia: 632.51 Kcal / 2,643.89 KJ                                        | Energia: 635.93 Kcal / 2,658.19 KJ                   | Energia: 633.67 Kcal / 2,648.74 KJ                                              |
|                       |                                         | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                   | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                    | Fehérje Zsír T.Zsírsav                               | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                          |
|                       |                                         | 21.83 g 26.02 g 6.61 g                                                | 28.52 g 37.57 g 11.22 g                                  | 20.49 g 39.08 g 9.29 g                                                    | 23.72 g 29.45 g 11.21 g                              | 22.92 g 27.17 g 7.98 g                                                          |
|                       |                                         | Szénhidrát Cukor Só                                                   | Szénhidrát Cukor Só                                      | Szénhidrát Cukor Só                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                  | Szénhidrát Cukor Só                                                             |
| 76.42 g 4.90 g 1.75 g | 45.58 g 0.00 g 0.27 g                   | 44.54 g 9.79 g 0.98 g                                                 | 66.98 g 0.00 g 1.90 g                                    | 77.06 g 22.48 g 0.47 g                                                    |                                                      |                                                                                 |
| 1,3,10,(12)           | 1                                       | 1,3                                                                   | 1,9,(12)                                                 | 1,9                                                                       |                                                      |                                                                                 |
| <b>Uzsonna</b>        | <b>(00050)<br/>Tartósítószer mentes</b> | Harcspástétom zöldf. 30gr., Zsemle 40 gr                              | Baromfi cs.májás 50 gr. A.M., Jégcsapretek, Zsemle 40 gr | Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Zsemle 40 gr, Zöldhagyma 27%              | Sütőtökpüré, Zsemle 40 gr                            | Miniméz 20 g., Zsemle 40 gr                                                     |
|                       |                                         | Energia: 151.67 Kcal / 633.98 KJ                                      | Energia: 252.27 Kcal / 1,054.49 KJ                       | Energia: 240.23 Kcal / 1,004.16 KJ                                        | Energia: 226.67 Kcal / 947.48 KJ                     | Energia: 217.10 Kcal / 907.48 KJ                                                |
|                       |                                         | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                   | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                    | Fehérje Zsír T.Zsírsav                               | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                          |
|                       |                                         | 5.10 g 0.40 g 0.14 g                                                  | 11.83 g 6.95 g 2.09 g                                    | 10.94 g 5.69 g 1.71 g                                                     | 7.20 g 0.41 g 0.14 g                                 | 5.18 g 0.40 g 0.14 g                                                            |
|                       |                                         | Szénhidrát Cukor Só                                                   | Szénhidrát Cukor Só                                      | Szénhidrát Cukor Só                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                  | Szénhidrát Cukor Só                                                             |
| 30.80 g 0.00 g 0.85 g | 34.08 g 0.00 g 1.33 g                   | 35.26 g 0.00 g 1.25 g                                                 | 45.40 g 0.00 g 0.85 g                                    | 47.00 g 16.20 g 0.85 g                                                    |                                                      |                                                                                 |
| 1                     | 1,(6),(7),(10)                          | 1,(6),(7),(10)                                                        | 1                                                        | 1                                                                         |                                                      |                                                                                 |





Heti étlap 2021.01.25. - 2021.01.29.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezet és Dietetikus

Pintér Józsefné

Kotymánné Zs.Zsófia

