



Heti étlap 2020.09.28. - 2020.10.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00050) Tartósítószer mentes	Paradicsom, Zsemle 40 gr, Liga margarin 20% zsírt.			Baromfi cs.májás 50 gr. A.M., Paradicsom, Zsemle 40 gr			Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zöldpaprika, Tej mentes kenyér			Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr			Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Zöldpaprika, Tej mentes kenyér		
		Energia: 196.43 Kcal / 821.08 KJ			Energia: 261.03 Kcal / 1,091.11 KJ			Energia: 14.54 Kcal / 60.78 KJ			Energia: 187.67 Kcal / 784.46 KJ			Energia: 95.02 Kcal / 397.18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.54 g	4.48 g	1.36 g	12.23 g	7.03 g	2.11 g	0.48 g	0.12 g	0.00 g	5.14 g	4.40 g	1.34 g	5.86 g	5.36 g	1.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		32.40 g	0.00 g	1.02 g	35.68 g	0.00 g	1.34 g	1.20 g	0.00 g	0.00 g	30.80 g	0.00 g	1.01 g	3.82 g	0.00 g	0.39 g
1			1,(6),(7),(10)			1			1,(6),(7),(10)							
Ebéd	(00050) Tartósítószer mentes	Sav. burgonya leves T.M., Rakott káposzta T.M.			Sertésraguleves T.M., Tejberizs Rizstejjel fahéjjal, Alma 27%			Tésztak. toj.m, Kapros csirkemell ragu, Rántott leves **A.M.			Sárgarépaőzelék TM., Csontleves tésztabet. A.toj.m., Natúr csirkemell			Karfiolleves.Mir.Tej-toj ment., Tarhonyás hús Tej-tartósító M, Vitamin saláta **A.M.		
		Energia: 629.05 Kcal / 2,629.43 KJ			Energia: 634.73 Kcal / 2,653.17 KJ			Energia: 673.37 Kcal / 2,814.69 KJ			Energia: 645.81 Kcal / 2,699.49 KJ			Energia: 654.78 Kcal / 2,736.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.65 g	38.63 g	11.35 g	15.60 g	13.79 g	7.80 g	44.01 g	16.61 g	4.17 g	32.76 g	19.57 g	2.50 g	37.23 g	18.92 g	4.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		44.55 g	0.00 g	2.96 g	110.67 g	24.98 g	0.73 g	83.70 g	0.00 g	0.97 g	83.43 g	31.96 g	2.81 g	81.97 g	4.00 g	1.08 g
1,(12)			1,3,9			1,7			1,9			1,3,9				
Uzsonna	(00050) Tartósítószer mentes	Liga margarin 20% zsírt., Miniméz 20 g. , Tej mentes kenyér			Liga margarin 20% zsírt., Kígyóuborka, Zsemle 40 gr			Sárgarépás marg.krém**T,M,, Zöldpaprika, Zsemle 40 gr			Paradicsom, Tej mentes kenyér, Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment			Liga margarin 20% zsírt., Zöldpaprika, Zsemle 40 gr		
		Energia: 108.13 Kcal / 451.98 KJ			Energia: 192.37 Kcal / 804.11 KJ			Energia: 223.57 Kcal / 934.52 KJ			Energia: 95.94 Kcal / 401.03 KJ			Energia: 195.51 Kcal / 817.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.12 g	4.00 g	1.20 g	5.54 g	4.44 g	1.34 g	5.94 g	6.57 g	1.95 g	5.78 g	5.32 g	1.58 g	5.62 g	4.52 g	1.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		16.20 g	16.20 g	0.16 g	31.48 g	0.00 g	1.02 g	34.03 g	0.00 g	1.17 g	4.22 g	0.00 g	0.40 g	32.00 g	0.00 g	1.01 g
1			1			1,(6),(7),(10)			1							





Heti étlap 2020.09.28. - 2020.10.02.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezet és Dietetikus

Pintér Józsefné

Kotymánné Zs.Zsófia

