

Heti étlap 2021.01.25. - 2021.01.29.

|                |                              | hétfő  |                     |           | kedd   |                |           | szerda  |          |           | csütörtök   |         |           | péntek   |         |           |
|----------------|------------------------------|--|---------------------|-----------|--|----------------|-----------|---|----------|-----------|---|---------|-----------|--|---------|-----------|
| <b>Tízórai</b> | <b>(00070)<br/>Tejmentes</b> | Felvágott /<br>érzékenyeknek/, Karalábé<br>(db), Zsemle 40 gr                    |                     |           | Liga margarin 20% zsírt.,<br>Jégcsapretek, Zsemle 40<br>gr         |                |           | Minijam 30.g, Liga<br>margarin 20% zsírt., Kifli<br>40 gr                       |          |           | Felvágott /<br>érzékenyeknek/,<br>Jégcsapretek, Zsemle 40<br>gr |         |           | Felvágott /<br>érzékenyeknek/, Karalábé<br>(db), Zsemle 40 gr                |         |           |
|                |                              | Energia: 216.88 Kcal / 906.56 KJ   |                     |           | Energia: 187.67 Kcal / 784.46 KJ                                   |                |           | Energia: 221.98 Kcal / 927.88 KJ  |          |           | Energia: 200.90 Kcal / 839.76 KJ                                |         |           | Energia: 216.88 Kcal / 906.56 KJ   |         |           |
|                |                              | Fehérje  | Zsír                | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír           | T.Zsírsav | Fehérje   | Zsír     | T.Zsírsav | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsav |
|                |                              | 11.51 g  | 3.40 g              | 1.06 g    | 5.14 g   | 4.40 g         | 1.34 g    | 4.62 g  | 4.28 g   | 1.20 g    | 10.63 g   | 3.32 g  | 1.05 g    | 11.51 g  | 3.40 g  | 1.06 g    |
|                |                              | Szénhidrát   | Cukor               | Só        | Szénhidrát   | Cukor          | Só        | Szénhidrát  | Cukor    | Só        | Szénhidrát  | Cukor   | Só        | Szénhidrát   | Cukor   | Só        |
| 33.82 g        | 0.00 g                       | 1.18 g   | 30.80 g             | 0.00 g    | 1.01 g   | 38.16 g        | 0.00 g    | 0.56 g  | 30.94 g  | 0.00 g    | 1.12 g  | 33.82 g | 0.00 g    | 1.18 g   |         |           |
| 1              |                              |  | 1                   |           |  | 1,7            |           |   | 1        |           |   | 1       |           |  |         |           |
| <b>Ebéd</b>    | <b>(00070)<br/>Tejmentes</b> | Tárkonyos<br>bur.leves**A.M.,<br>Vadas**T.M., Tészta köret<br>, Ecetes cékla Kg. |                     |           | Palócleves **tejmentes,<br>Burgonyás tésztaTejment.                |                |           | Burgonyagombóc leves ,<br>Parajfőzelék T.M., Párizsi<br>sertés szelet , Narancs |          |           | Rízsoles A.M., Rakott<br>káposzta T.M.                          |         |           | Paradicsom leves, Sertés<br>aprópecsenye , Párolt<br>bulgur, Szilvabefőtt ** |         |           |
|                |                              | Energia: 633.36 Kcal / 2,647.44 KJ   |                     |           | Energia: 632.36 Kcal / 2,643.26 KJ                                 |                |           | Energia: 635.80 Kcal / 2,657.64 KJ  |          |           | Energia: 639.50 Kcal / 2,673.11 KJ                              |         |           | Energia: 637.82 Kcal / 2,666.09 KJ   |         |           |
|                |                              | Fehérje  | Zsír                | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír           | T.Zsírsav | Fehérje   | Zsír     | T.Zsírsav | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsav |
|                |                              | 19.55 g  | 18.56 g             | 4.09 g    | 28.51 g  | 16.26 g        | 3.03 g    | 20.55 g   | 37.18 g  | 4.42 g    | 25.28 g   | 31.90 g | 11.87 g   | 24.05 g  | 36.28 g | 10.11 g   |
|                |                              | Szénhidrát   | Cukor               | Só        | Szénhidrát   | Cukor          | Só        | Szénhidrát  | Cukor    | Só        | Szénhidrát  | Cukor   | Só        | Szénhidrát   | Cukor   | Só        |
| 96.07 g        | 5.30 g                       | 1.66 g   | 92.16 g             | 0.00 g    | 0.91 g   | 49.14 g        | 4.89 g    | 0.49 g  | 60.93 g  | 0.00 g    | 2.12 g  | 55.34 g | 13.56 g   | 0.97 g   |         |           |
| 1,3,10,(12)    |                              |  | 1,3                 |           |  | 1,3,9          |           |   | 1,9,(12) |           |   | 1,3,9   |           |  |         |           |
| <b>Uzsonna</b> | <b>(00070)<br/>Tejmentes</b> | Harcsapástétom zöldf.<br>30gr., Zsemle 40 gr                                     |                     |           | Baromfi cs.májás 50 gr.<br>A.M., Savanyú káposzta,<br>Zsemle 40 gr |                |           | Sert.májkrém 30<br>gr.allerg.ment,<br>Zöldhagyma 27%, Zsemle<br>40 gr           |          |           | Sütőtökpüré, Zsemle 40<br>gr                                    |         |           | Miniméz 20 g., Liga<br>margarin 20% zsírt.,<br>Zsemle 40 gr                  |         |           |
|                |                              | Energia: 151.67 Kcal / 633.98 KJ   |                     |           | Energia: 262.22 Kcal / 1,096.08 KJ                                 |                |           | Energia: 240.23 Kcal / 1,004.16 KJ  |          |           | Energia: 226.67 Kcal / 947.48 KJ                                |         |           | Energia: 253.10 Kcal / 1,057.96 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    | 12.38 g  | 7.05 g         | 2.09 g    | 10.94 g   | 5.69 g   | 1.71 g    | 7.20 g  | 0.41 g  | 0.14 g    | 5.22 g   | 4.40 g  | 1.34 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   | 35.78 g             | 0.00 g    | 1.55 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   | 1.01 g   |         |           |
| 1              |                              |  | 1,(6),(7),(10),(12) |           |  | 1,(6),(7),(10) |           |   | 1        |           |   | 1       |           |  |         |           |





## Heti étlap 2021.01.25. - 2021.01.29.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezet és Dietetikus

Pintér Józsefné

Kotymánné Zs.Zsófia

