Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	**(00085) Tej mentesB**	Rizstej, Sárgarépás margarinkrém A.M., Paradicsom, Zsemle 40 gr, Csipkebogyó tea B.	Rizstej, Csipkebogyó tea B., Kígyóuborka, Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Zsemle 40 gr	Rizstej, Zsemle 40 gr, Zöldpaprika, Felvágott / érzékenyeknek/, Csipkebogyó tea B.	Csipkebogyó tea A.M., Rizstej, Főtt virsli Allergén Mentes B., Zsemle 40 gr	Zsemle 40 gr, Rizstej, Baromfi cs.májas 50 gr. A.M., Csipkebogyó tea B., Zöldpaprika
		Energia: 283.59 Kcal / 1,185.41 Kj	Energia: 261.77 Kcal / 1,094.20 Kj	Energia: 255.92 Kcal / 1,069.75 Kj	Energia: 307.37 Kcal / 1,284.81 Kj	Energia: 315.18 Kcal / 1,317.45 Kj
		Fehérje: 6.57 g; Zsír: 7.55 g; T.Zsírsav: 2.08 g	Fehérje: 9.02 g; Zsír: 4.12 g; T.Zsírsav: 1.04 g	Fehérje: 10.06 g; Zsír: 3.49 g; T.Zsírsav: 0.87 g	Fehérje: 15.11 g; Zsír: 7.98 g; T.Zsírsav: 0.26 g	Fehérje: 10.10 g; Zsír: 5.78 g; T.Zsírsav: 1.36 g
		Szénhidrát: 46.03 g; Cukor: 9.00 g; Só: 1.14 g	Szénhidrát: 45.66 g; Cukor: 9.00 g; Só: 1.06 g	Szénhidrát: 44.71 g; Cukor: 9.00 g; Só: 1.03 g	Szénhidrát: 43.71 g; Cukor: 9.00 g; Só: 0.85 g	Szénhidrát: 54.14 g; Cukor: 12.99 g; Só: 1.09 g
		1	1,(6),(7),(10)	1	1	1,(6),(7),(10)
Tízórai	**(00085) Tej mentesB**	Alma 27%	Mandarin	Banán	Alma 27%	Banán
		Energia: 46.50 Kcal / 194.37 Kj	Energia: 46.89 Kcal / 196.00 Kj	Energia: 105.00 Kcal / 438.90 Kj	Energia: 46.50 Kcal / 194.37 Kj	Energia: 105.00 Kcal / 438.90 Kj
		Fehérje: 0.60 g; Zsír: 0.60 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 0.70 g; Zsír: 0.30 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 1.30 g; Zsír: 0.10 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 0.60 g; Zsír: 0.60 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 1.30 g; Zsír: 0.10 g; T.Zsírsav: 0.00 g
		Szénhidrát: 10.50 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.00 g	Szénhidrát: 9.80 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.00 g	Szénhidrát: 24.20 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.06 g	Szénhidrát: 10.50 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.00 g	Szénhidrát: 24.20 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.06 g
Ebéd	**(00085) Tej mentesB**	Gyökérfőzelék Tej M. B., Stefánia vagdalt B	Pulyka aprópecsenye B., Burgonyapüré A.M. B, Vitamin saláta téli B	Rakott brokkoli T.M., Őszibarack befőtt	Májgombóc leves B., Tejberizs Rizstejből kakó sz.B	Céklafőzelék A.M. B., Párolt csirkem.csík. B.
		Energia: 315.22 Kcal / 1,317.62 Kj	Energia: 265.07 Kcal / 1,107.99 Kj	Energia: 323.42 Kcal / 1,351.90 Kj	Energia: 339.33 Kcal / 1,418.40 Kj	Energia: 308.86 Kcal / 1,291.03 Kj
		Fehérje: 13.20 g; Zsír: 20.13 g; T.Zsírsav: 5.13 g	Fehérje: 14.71 g; Zsír: 8.47 g; T.Zsírsav: 2.16 g	Fehérje: 14.79 g; Zsír: 17.15 g; T.Zsírsav: 5.80 g	Fehérje: 11.57 g; Zsír: 5.84 g; T.Zsírsav: 3.49 g	Fehérje: 17.93 g; Zsír: 12.92 g; T.Zsírsav: 1.61 g
		Szénhidrát: 19.69 g; Cukor: 0.96 g; Só: 0.57 g	Szénhidrát: 32.03 g; Cukor: 2.00 g; Só: 0.65 g	Szénhidrát: 26.86 g; Cukor: 7.80 g; Só: 0.13 g	Szénhidrát: 59.38 g; Cukor: 15.98 g; Só: 0.23 g	Szénhidrát: 29.56 g; Cukor: 8.99 g; Só: 0.36 g
		1,3	1	1,3,9	1	

Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	**(00085) Tej mentesB**	Csipkebogyó tea B., Rizstej, Kígyóuborka, Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea A.M., Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle 40 gr, Rizstej, Retek, csomós			Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr, Minijam 30.g, Csipkebogyó tea B., Rizstej			Zöldfűsz. margkrém A. M. , Zsemle 40 gr, Paradicsom, Rizstej, Csipkebogyó tea B.			Csipkebogyó tea B., Rizstej, Paradicsom, Zsemle 40 gr, Felvágott / érzékenyeknek/		
		Energia: 222.79 Kcal / 931.26 Kj			Energia: 273.99 Kcal / 1,145.28 Kj			Energia: 289.43 Kcal / 1,209.82 Kj			Energia: 326.72 Kcal / 1,365.69 Kj			Energia: 255.29 Kcal / 1,067.11 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.52 g	1.52 g	0.26 g	10.22 g	3.93 g	0.93 g	6.23 g	3.48 g	0.86 g	7.19 g	8.54 g	2.19 g	10.01 g	3.47 g	0.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		44.51 g	9.00 g	0.86 g	48.20 g	10.99 g	1.06 g	56.57 g	9.00 g	0.93 g	53.96 g	12.99 g	1.10 g	44.73 g	9.00 g	1.03 g
		1			1			1			1			1		

Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.22.

.....	.....
Igazgató	Élelmezésvezet és Dietetikus
Pintér Józsefné	Kotymánné Zs.Zsófia