



Heti étlap 2021.09.27. - 2021.10.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M</b>	Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Zöldpaprika			Gyümölcs tea , Méz kg-os			Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Paradicsom			Gyümölcs tea , Sárgarépás margarinkrém A.M.			Gyümölcs tea , Tepertőkrém Házi, AM., Kígyóuborka										
		Energia: 85.80 Kcal / 358.64 KJ			Energia: 107.39 Kcal / 448.89 KJ			Energia: 86.72 Kcal / 362.49 KJ			Energia: 101.99 Kcal / 426.32 KJ			Energia: 120.83 Kcal / 505.07 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav								
		0.54 g	4.12 g	1.20 g	0.10 g	0.00 g	0.00 g	0.46 g	4.08 g	1.22 g	0.26 g	6.03 g	1.81 g	1.36 g	7.78 g	2.75 g								
<b>Ebéd</b>	<b>(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M</b>	Brokkoli leves Glutén M., Csirkepörkölt L.É., Tészta kör.L.É., Uborka saláta			Bableves szárazbabból ** LÉ., Tejberizs Rizstejjel fahéjjal, Alma 27%			Tárk.puly..ragulev. LM., Lecsós hússal L.M., Múzli gyüm. A.M.( glut.-tej m.			Húsgombóclevés *LÉ., Tökfőzelék *mir.* LÉ., Fasirozott L.É.			Becsínált leves pulykahús L.M., Húsos spagetti Glutén M.										
		Energia: 520.79 Kcal / 2,176.90 KJ			Energia: 522.85 Kcal / 2,185.51 KJ			Energia: 521.28 Kcal / 2,178.95 KJ			Energia: 528.33 Kcal / 2,208.42 KJ			Energia: 525.89 Kcal / 2,198.22 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav								
		33.26 g	21.39 g	4.97 g	20.32 g	18.11 g	6.07 g	31.34 g	18.13 g	3.01 g	20.62 g	25.50 g	7.23 g	39.11 g	25.27 g	7.57 g								
<b>Uzsonna</b>	<b>(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M</b>	Alma-őszibarack püré			Baromfi májas csirkemájjal 30, Zöldpaprika			Harcsapástétom zöldf. 30gr.			Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment			Liga margarin 20% zsírt., Paradicsom										
		Energia: 50.00 Kcal / 209.00 KJ			Energia: 90.34 Kcal / 377.62 KJ			Energia: 80.30 Kcal / 335.65 KJ			Energia: 80.48 Kcal / 336.41 KJ			Energia: 44.76 Kcal / 187.10 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav								
		1.00 g	2.00 g	0.00 g	5.64 g	4.05 g	1.17 g	0.00 g	0.10 g	0.00 g	5.38 g	5.24 g	1.56 g	0.44 g	4.08 g	1.22 g								
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
0.00 g			10.00 g	0.00 g	3.17 g			0.00 g	0.29 g	0.50 g			0.00 g	0.00 g	2.62 g			0.00 g	0.39 g	1.60 g			0.00 g	0.17 g
						1,(6),(7),(10)						1,(6),(7),(10)												





Heti étlap 2021.09.27. - 2021.10.01.

.....

Igazgató

Élelmezésvezető és Dietetikus

Pintér Józsefné

Kotymánné Zs.Zsófia

