



Heti étlap 2021.10.04. - 2021.10.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M</b>	Gyümölcs tea , Petrezs.tofu, Zöldpaprika			Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/, Sörretek			Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Kígyóuborka			Gyümölcs tea , Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment			Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/, Zöldpaprika		
		Energia: 118.59 Kcal / 495.71 KJ			Energia: 124.02 Kcal / 518.40 KJ			Energia: 82.66 Kcal / 345.52 KJ			Energia: 122.44 Kcal / 511.80 KJ			Energia: 131.84 Kcal / 551.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.02 g	0.25 g	0.00 g	9.24 g	4.87 g	1.52 g	0.46 g	4.04 g	1.20 g	5.40 g	5.24 g	1.56 g	9.71 g	4.98 g	1.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18.41 g	9.99 g	0.00 g	10.54 g	9.99 g	0.45 g	10.98 g	9.99 g	0.17 g	12.92 g	9.99 g	0.39 g	11.73 g	9.99 g	0.44 g		
(1),(6),(7),(8),(12)									1,(6),(7),(10)							
<b>Ebéd</b>	<b>(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M</b>	Lebbencs leves LÉ., Lencsefőzelék **L.É., Fasirozott L.É.			Sertésraguleves LÉ., Morzsásmetélt L.É., Alma 27%			Őszibarack leves L. M, Bácskai rizseshús , Vitamin saláta			Zöldségleves LÉ., Rakott káposzta L.É.			Legényfogó leves L m, Mákos metélt LÉ.		
		Energia: 520.39 Kcal / 2,175.23 KJ			Energia: 524.07 Kcal / 2,190.61 KJ			Energia: 524.52 Kcal / 2,192.49 KJ			Energia: 527.33 Kcal / 2,204.24 KJ			Energia: 523.25 Kcal / 2,187.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.15 g	19.96 g	4.19 g	15.01 g	19.47 g	4.95 g	16.14 g	20.12 g	9.11 g	23.01 g	28.75 g	9.64 g	18.90 g	13.39 g	2.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.97 g	4.00 g	1.89 g	71.95 g	0.00 g	0.65 g	67.86 g	20.79 g	0.84 g	42.97 g	0.60 g	1.85 g	80.29 g	7.99 g	0.38 g		
3,7,10,(12)			9			9,(1),(12)			(12)			3				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M</b>	Felvágott / érzékenyeknek/, Liga margarin 20% zsírt.			Baromfi májas csirkemájjal 30, Paradicsom			Méz kg-os			Felvágott / érzékenyeknek/			Alma-őszibarack püré		
		Energia: 85.23 Kcal / 356.26 KJ			Energia: 91.26 Kcal / 381.47 KJ			Energia: 65.43 Kcal / 273.50 KJ			Energia: 49.23 Kcal / 205.78 KJ			Energia: 53.83 Kcal / 225.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.57 g	6.92 g	2.11 g	5.56 g	4.01 g	1.19 g	0.08 g	0.00 g	0.00 g	5.53 g	2.92 g	0.91 g	0.30 g	0.10 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
0.14 g	0.00 g	0.43 g	3.57 g	0.00 g	0.30 g	16.20 g	16.20 g	0.00 g	0.14 g	0.00 g	0.26 g	0.00 g	10.40 g	0.00 g		
			1,(6),(7),(10)													





Heti étlap 2021.10.04. - 2021.10.08.

.....

Igazgató

Élelmezésvezető és Dietetikus

Pintér Józsefné

Kotymánné Zs.Zsófia

