



Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Gyümölcs tea , Csirkemell sonka, Zöldpaprika			Gyümölcs tea , Sárgarépas margarinkrém A.M.			Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/, Kígyóuborka			Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Túrókrém házi T.M., Sörretek		
		Energia: 71.91 Kcal / 300.58 Kj			Energia: 101.99 Kcal / 426.32 Kj			Energia: 95.89 Kcal / 400.82 Kj			Energia: 236.13 Kcal / 987.02 Kj			Energia: 213.77 Kcal / 893.56 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3.90 g	0.68 g	0.18 g	0.26 g	6.03 g	1.81 g	5.95 g	2.96 g	0.91 g	8.88 g	4.13 g	1.17 g	23.89 g	0.32 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	12.34 g	9.99 g	0.03 g	11.52 g	9.99 g	0.29 g	11.12 g	9.99 g	0.28 g	34.27 g	9.99 g	0.29 g	27.49 g	9.99 g	0.00 g	
	(1),(6),(7)									1,(6),(7),(10)						
Ebéd	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Gombaleves LÉ., Rakott burgonya Liszt-tej-tojM, Uborka saláta			Csirkebecs.leves **L.É., Tejberizs Rizstejjel fahéjjal, Alma 27%			Meggyleves L.É., Sült csirkecomb , Hagymás tört burg., Uborka saláta			Rizsleves LÉ., Parajfőzelék *mir.* LÉ., Fasirozott L.É., Múzli gyüm. A.M.(glut.-tej m.			Zöldborsóleves *mir.*L.É., Lecsós csirkemáj, Párolt rizs		
		Energia: 526.57 Kcal / 2,201.06 Kj			Energia: 525.40 Kcal / 2,196.17 Kj			Energia: 528.81 Kcal / 2,210.43 Kj			Energia: 521.35 Kcal / 2,179.24 Kj			Energia: 524.28 Kcal / 2,191.49 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		19.52 g	23.83 g	5.58 g	16.82 g	10.00 g	5.57 g	37.92 g	19.32 g	3.30 g	15.68 g	30.80 g	6.99 g	31.68 g	23.96 g	5.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	57.62 g	2.40 g	1.19 g	91.06 g	20.79 g	2.54 g	48.84 g	8.79 g	1.09 g	40.34 g	13.45 g	0.72 g	44.18 g	0.60 g	1.29 g	
	3			7,9,(1),(6),(8),(12)			9,(1),(6),(7),(8),(12)			3,9,(12)			9,(1)			
Uzsonna	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Harcspástétom zöldf. 30gr.			Tepertőkrém Házi, AM., Paradicsom			Méz kg-os			Liga margarin 20% zsirt., Zöldpaprika			Felvágott / érzékenyeknek/		
		Energia: 80.30 Kcal / 335.65 Kj			Energia: 127.43 Kcal / 532.66 Kj			Energia: 65.43 Kcal / 273.50 Kj			Energia: 43.84 Kcal / 183.25 Kj			Energia: 49.23 Kcal / 205.78 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.00 g	0.10 g	0.00 g	1.90 g	12.46 g	4.42 g	0.08 g	0.00 g	0.00 g	0.52 g	4.12 g	1.20 g	5.53 g	2.92 g	0.91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	0.50 g	0.00 g	0.00 g	1.80 g	0.00 g	0.10 g	16.20 g	16.20 g	0.00 g	1.20 g	0.00 g	0.16 g	0.14 g	0.00 g	0.27 g	
	(1),(7)															





Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.22.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

