

Heti étlap 2021.11.01. - 2021.11.05.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
Tízórai	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Gyümölcs tea , Harcspástétom zöldf. 30gr.	Gyümölcs tea , Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Kígyóuborka, Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Körözött T.M., Zöldpaprika	Gyümölcs tea , Tepertőkrém Házi, AM., Kígyóuborka								
		Energia: 122.26 Kcal / 511.05 KJ		Energia: 238.81 Kcal / 998.23 KJ		Energia: 112.81 Kcal / 471.55 KJ		Energia: 76.32 Kcal / 319.02 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.02 g	0.10 g	0.00 g	9.50 g	5.48 g	1.56 g	9.09 g	0.25 g	0.00 g	0.79 g	3.13 g	1.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
10.80 g	9.99 g	0.00 g	35.60 g	9.99 g	0.40 g	17.93 g	9.99 g	0.00 g	11.03 g	9.99 g	0.03 g		
		1,(6),(7),(10)				(1),(7)							
Ebéd	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Sav. burgonya leves L.M., Húsos spagetti Glutén M.	Tarhonyaleves L.É., Zöldborsófőzelék LÉ., Sült pulykacomb**A.M.	Sütőtök krém leves L.M., Rántott hal Gluténmentes, Párolt petr.rizs , Uborka saláta	Zöldségleves LÉ., Paprikás burg.sert.hússal T.M., Káposzta saláta A.M.								
		Energia: 522.06 Kcal / 2,182.21 KJ		Energia: 521.18 Kcal / 2,178.53 KJ		Energia: 529.85 Kcal / 2,214.77 KJ		Energia: 605.85 Kcal / 2,532.45 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.57 g	22.21 g	5.93 g	27.76 g	20.37 g	3.93 g	13.94 g	14.52 g	5.62 g	23.37 g	27.60 g	7.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63.87 g	0.00 g	0.53 g	55.66 g	6.01 g	0.66 g	83.07 g	7.99 g	1.03 g	64.79 g	2.20 g	0.54 g		
		(12)	3,(12)		3,4								
Uzsonna	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Felvágott / érzékenyeknek/ Paradicsom	Sárgarépás margarinkrém A.M.	Méz kg-os	Felvágott / érzékenyeknek/								
		Energia: 41.58 Kcal / 173.80 KJ		Energia: 60.03 Kcal / 250.93 KJ		Energia: 98.15 Kcal / 410.27 KJ		Energia: 49.23 Kcal / 205.78 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.09 g	2.03 g	0.63 g	0.24 g	6.03 g	1.81 g	0.12 g	0.00 g	0.00 g	5.53 g	2.92 g	0.91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
1.70 g	0.00 g	0.19 g	1.22 g	0.00 g	0.29 g	24.30 g	24.30 g	0.01 g	0.14 g	0.00 g	0.27 g		





Heti étlap 2021.11.01. - 2021.11.05.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

