

Heti étlap 2021.11.15. - 2021.11.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Kakaó T.M., Liga margarin 20% zsírt.			Gyümölcs tea , Méz kg-os			Gyümölcs tea , Túrókrém tofuval T.M.			Gyümölcs tea , Tepertőkrém Házi, AM.			Gyümölcs tea , Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Zsemle érz., Zöldpaprika		
		Energia: 159.29 Kcal / 665.83 KJ			Energia: 107.39 Kcal / 448.89 KJ			Energia: 211.08 Kcal / 882.31 KJ			Energia: 190.30 Kcal / 795.45 KJ			Energia: 241.95 Kcal / 1,011.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.77 g	5.65 g	1.50 g	0.10 g	0.00 g	0.00 g	23.68 g	0.30 g	0.00 g	1.90 g	15.48 g	5.51 g	9.58 g	5.56 g	1.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26.93 g	20.98 g	0.16 g	26.50 g	26.19 g	0.00 g	27.07 g	9.99 g	0.49 g	10.55 g	9.99 g	0.12 g	36.12 g	9.99 g	0.39 g		
		(1)						(1),(7)						1,(6),(7),(10)		
Ebéd	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Csontleves L.É. , Húsos spagetti Glutén M., Narancs			Tárkonyos zölds. lev. glutén M, Burgonyafőzelék L.É., Sült csirkecomb A.M.			Pandúrleves L.M., Burgonyás tészta Lisztérzékeny			Tarhonyaleves L.É., Morzsás karfiol mir. L.m., Natúr sertésszelet L.É.			Csirke raguleves L.É., Petrezselymes burg., Rántott hal Gluténmentes, Almakompót		
		Energia: 524.52 Kcal / 2,192.49 KJ			Energia: 528.51 Kcal / 2,209.17 KJ			Energia: 523.05 Kcal / 2,186.35 KJ			Energia: 526.13 Kcal / 2,199.22 KJ			Energia: 526.17 Kcal / 2,199.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.56 g	19.31 g	5.45 g	30.20 g	20.98 g	3.22 g	16.33 g	19.91 g	6.14 g	20.50 g	31.89 g	7.35 g	19.57 g	25.85 g	4.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70.22 g	0.80 g	0.55 g	54.00 g	2.16 g	0.80 g	68.95 g	0.00 g	0.62 g	38.71 g	1.64 g	0.95 g	53.65 g	15.98 g	1.17 g		
		(12)						10,(12)						3,(1),(6),(7),(8),(12)	3,4,9,(1)	
Uzsonna	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zöldpaprika			Felvágott / érzékenyeknek/, Paradicsom			Baromfi májas csirkemájjal 30			Felvágott / érzékenyeknek/, Kígyóborka			Sárgarépas margarinkrém A.M.		
		Energia: 88.14 Kcal / 368.43 KJ			Energia: 90.82 Kcal / 379.63 KJ			Energia: 82.50 Kcal / 344.85 KJ			Energia: 86.76 Kcal / 362.66 KJ			Energia: 60.03 Kcal / 250.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.48 g	0.22 g	0.00 g	9.62 g	4.95 g	1.54 g	5.16 g	3.93 g	1.17 g	9.62 g	4.91 g	1.52 g	0.24 g	6.03 g	1.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
1.70 g	0.00 g	0.00 g	1.84 g	0.00 g	0.46 g	1.97 g	0.00 g	0.29 g	0.92 g	0.00 g	0.46 g	1.22 g	0.00 g	0.29 g		
								1,(6),(7),(10)								





Heti étlap 2021.11.15. - 2021.11.19.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

