

Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M</b>	Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Zöldpaprika	Tea gyüm. inst. , Felvágott / érzékenyeknek/, Paradicsom	Csipkebogyó tea, Sárgarépas margarinkrém A.M.	Citromos tea, Méz kg-os	Csipkebogyó tea, Felvágott / érzékenyeknek/, Zöldpaprika
		Energia: 132.30 Kcal / 553.01 KJ	Energia: 116.39 Kcal / 486.51 KJ	Energia: 100.18 Kcal / 418.75 KJ	Energia: 140.11 Kcal / 585.66 KJ	Energia: 97.22 Kcal / 406.38 KJ
		Fehérje    Zsír        T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír        T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír        T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír        T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír        T.Zsír/sav
		5.66 g      4.05 g      1.17 g	5.93 g      3.00 g      0.93 g	0.24 g      6.03 g      1.81 g	0.14 g      0.00 g      0.00 g	6.01 g      3.04 g      0.91 g
		Szénhidrát    Cukor        Só	Szénhidrát    Cukor        Só	Szénhidrát    Cukor        Só	Szénhidrát    Cukor        Só	Szénhidrát    Cukor        Só
		13.47 g      9.99 g      0.29 g	14.34 g     12.60 g     0.28 g	11.21 g     9.99 g      0.29 g	34.60 g     34.29 g     0.01 g	11.33 g     9.99 g      0.27 g
1,(6),(7),(10)	(12)					
<b>Ebéd</b>	<b>(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M</b>	Paradicsom leves L.M., Zöldséges csirkeragu, Tészta kör.L.É., Csemege uborka	Gulyásleves GluténM., Tejberizs Rizstejjel fahéjjal, Mandarin	Zöldbableves mir. LÉ., Vasi pecsenye LÉ., Párolt petr.rizs , Uborka saláta	Csirke aprólék leves Glutén.M, Sárgarépafölélék LÉ., Fasirozott L.É.	Lebbencs leves LÉ., Vegyes gy.mártás L.M., Rántott sertésszelet LÉ.
		Energia: 522.10 Kcal / 2,182.38 KJ	Energia: 521.41 Kcal / 2,179.49 KJ	Energia: 527.15 Kcal / 2,203.49 KJ	Energia: 524.89 Kcal / 2,194.04 KJ	Energia: 523.04 Kcal / 2,186.31 KJ
		Fehérje    Zsír        T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír        T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír        T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír        T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír        T.Zsír/sav
		22.69 g    10.87 g    2.70 g	16.80 g    7.39 g    4.66 g	16.69 g    27.41 g    9.49 g	27.15 g    24.73 g    7.35 g	21.17 g    18.47 g    3.49 g
		Szénhidrát    Cukor        Só	Szénhidrát    Cukor        Só	Szénhidrát    Cukor        Só	Szénhidrát    Cukor        Só	Szénhidrát    Cukor        Só
		81.96 g    10.52 g    0.77 g	94.55 g    20.78 g    0.26 g	52.02 g    5.04 g    2.84 g	47.20 g    8.47 g    1.36 g	66.99 g    9.18 g    0.58 g
9,(12)	3	7,(1),(6),(8),(12)	3,9,(12)	3,(12)		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M</b>	Olasz /sertés / felvágott **, Paradicsom, Rozsos kenyér	Liga margarin 20% zsírt.	Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Zöldpaprika	Felvágott / érzékenyeknek/, Kígyóuborka	Alma-őszibarack püré
		Energia: 237.19 Kcal / 991.45 KJ	Energia: 36.00 Kcal / 150.48 KJ	Energia: 88.32 Kcal / 369.18 KJ	Energia: 86.76 Kcal / 362.66 KJ	Energia: 53.83 Kcal / 225.01 KJ
		Fehérje    Zsír        T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír        T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír        T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír        T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír        T.Zsír/sav
		8.56 g      9.77 g      3.51 g	0.04 g      4.00 g      1.20 g	5.86 g      5.36 g      1.56 g	9.62 g      4.91 g      1.52 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
		28.64 g    0.00 g      0.67 g	0.00 g      0.00 g      0.16 g	3.82 g      0.00 g      0.39 g	0.92 g      0.00 g      0.46 g	0.00 g      10.40 g     0.00 g
1,(6),(7)		1,(6),(7),(10)				





## Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.26.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető    Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

