

Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Zöldpaprika	Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/, Paradicsom	Citromos tea, Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Jégcsapretek	Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentés	Gyümölcs tea , Túrókrém tofuval T.M., Kígyóuborka										
		Energia: 132.30 Kcal / 553.01 KJ		Energia: 99.95 Kcal / 417.79 KJ		Energia: 122.44 Kcal / 511.80 KJ		Energia: 221.96 Kcal / 927.79 KJ		Energia: 114.31 Kcal / 477.82 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.66 g	4.05 g	1.17 g	5.95 g	3.00 g	0.93 g	5.40 g	5.24 g	1.56 g	18.02 g	13.00 g	0.00 g	9.88 g	0.16 g	0.00 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	12.04 g	9.99 g	0.28 g	12.92 g	9.99 g	0.39 g	10.30 g	9.99 g	0.00 g	17.69 g	9.99 g	0.21 g		
1,(6),(7),(10)		1,(6),(7),(10)		1,(6),(7),(10)		1,(6),(7),(10)		1,(6),(7),(10)		1,(6),(7),(10)		1,(6),(7),(10)		1,(6),(7),(10)		
Ebéd	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Bakonyi betyár leves L.M., Morzsásmetélt L.É., Mandarin	Rántott leves **L.É., Sült csirkecomb A.M., Tört burgonya *A.M., Párolt vöröskáposzta **	Almaleves mir.**L.M., Zúzapörkölt LÉ., Tészta kör.L.É., Uborka saláta	Csontleves L. , Zöldborsó főzelék mir.L.M., Rántott csirkecomb L.M.	Csirke ragulevesL.É., Burgonyás tészta Lisztérzékeny, Narancs										
		Energia: 523.22 Kcal / 2,187.06 KJ		Energia: 520.29 Kcal / 2,174.81 KJ		Energia: 528.84 Kcal / 2,210.55 KJ		Energia: 529.30 Kcal / 2,212.47 KJ		Energia: 522.64 Kcal / 2,184.64 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.79 g	20.20 g	6.78 g	31.19 g	21.25 g	3.27 g	25.96 g	16.70 g	1.17 g	25.23 g	15.25 g	1.95 g	14.63 g	17.72 g	4.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71.13 g	0.40 g	1.43 g	49.88 g	2.50 g	0.87 g	66.04 g	18.38 g	0.59 g	71.73 g	10.59 g	0.62 g	74.77 g	0.00 g	1.12 g		
(1),(12)		(12)		(12)		3,9,(12)		(1),(12)		(1),(12)		(1),(12)		(1),(12)		
Uzsonna	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Sárgarépás margarinkrém A.M.	Harcspástétom zöldf. 30gr.	Méz kg-os	Felvágott / érzékenyeknek/, Paradicsom	Tepertókrém Házi, AM.										
		Energia: 60.03 Kcal / 250.93 KJ		Energia: 80.30 Kcal / 335.65 KJ		Energia: 98.15 Kcal / 410.27 KJ		Energia: 57.99 Kcal / 242.40 KJ		Energia: 148.34 Kcal / 620.06 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.24 g	6.03 g	1.81 g	0.00 g	0.10 g	0.00 g	0.12 g	0.00 g	0.00 g	5.93 g	3.00 g	0.93 g	1.88 g	15.48 g	5.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
1.22 g	0.00 g	0.29 g	0.50 g	0.00 g	0.00 g	24.30 g	24.30 g	0.01 g	1.74 g	0.00 g	0.28 g	0.25 g	0.00 g	0.12 g		
(1),(7)		(1),(7)		(1),(7)		(1),(7)		(1),(7)		(1),(7)		(1),(7)		(1),(7)		





Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

