Heti étlap 2022.01.03. - 2022.01.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	**(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M**	Gyümölcs tea , Túrókrém tofuval T.M., Zöldpaprika			Gyümölcs tea , Méz kg-os			Gyümölcs tea , Zöldfűsz. margkrém A. M.			Kakaó T.M., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Sárgarépás margarinkrém A.M.		
		Energia: 218.92 Kcal / 915.09 Kj			Energia: 140.11 Kcal / 585.66 Kj			Energia: 103.34 Kcal / 431.96 Kj			Energia: 234.96 Kcal / 982.13 Kj			Energia: 101.99 Kcal / 426.32 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.16 g	0.42 g	0.00 g	0.14 g	0.00 g	0.00 g	0.52 g	6.06 g	1.80 g	4.43 g	1.85 g	0.30 g	0.26 g	6.03 g	1.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		28.27 g	9.99 g	0.49 g	34.60 g	34.29 g	0.01 g	11.56 g	9.99 g	0.01 g	48.93 g	20.98 g	0.00 g	11.52 g	9.99 g	0.05 g
											(1)					
Ebéd	**(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M**	Lencseleves Glutén M./pulyka , Tejbendara Kukoricadarával LÉ., Narancs			Gombaleves LÉ., Tarhonyásh. Glut. M., Almakompót			Erőleves **L.É., Zöldbabfőzelék LÉ., Fasirozott L.É.			Tárkonyos zölds. lev. glutén M, Petrezselymes burg., Sült csirkecomb, Uborka saláta			Gulyásleves GluténM., Burgonyás tészta Lisztérzékeny, Banán		
		Energia: 520.92 Kcal / 2,177.45 Kj			Energia: 522.96 Kcal / 2,185.97 Kj			Energia: 521.66 Kcal / 2,180.54 Kj			Energia: 520.14 Kcal / 2,174.19 Kj			Energia: 523.88 Kcal / 2,189.82 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.70 g	10.10 g	2.00 g	13.69 g	19.61 g	4.65 g	19.58 g	29.95 g	7.73 g	9.89 g	17.93 g	1.96 g	14.00 g	6.87 g	0.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		84.41 g	19.82 g	0.33 g	72.58 g	15.98 g	0.87 g	42.23 g	4.80 g	0.93 g	79.03 g	3.20 g	1.13 g	100.34 g	0.00 g	0.41 g
		9,(12)			3			3,9,(12)			9,(1),(12)			3		
Uzsonna	**(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M**	Felvágott / érzékenyeknek/			Baromfi májas csirkemájjal 30, Jégcsapretek			Harcsapástétom zöldf. 30gr.			Felvágott / érzékenyeknek/			Alma-körte püré		
		Energia: 82.06 Kcal / 343.01 Kj			Energia: 82.50 Kcal / 344.85 Kj			Energia: 80.30 Kcal / 335.65 Kj			Energia: 82.06 Kcal / 343.01 Kj			Energia: 50.00 Kcal / 209.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.22 g	4.87 g	1.52 g	5.16 g	3.93 g	1.17 g	0.00 g	0.10 g	0.00 g	9.22 g	4.87 g	1.52 g	1.00 g	0.02 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		0.24 g	0.00 g	0.45 g	1.97 g	0.00 g	0.29 g	0.50 g	0.00 g	0.00 g	0.24 g	0.00 g	0.45 g	14.00 g	0.00 g	0.00 g
					1,(6),(7),(10)											

Heti étlap 2022.01.03. - 2022.01.07.

.....	.....	
Igazgató	Élelmezésvezető	Dietetikus
Pintér Józsefné	Laza Györgyné	Kotymánné Zs. Zsófia