



Heti étlap 2021.12.06. - 2021.12.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M</b>	Gyümölcs tea , Sonkacrém házi T.M., Savanyú káposzta	Gyümölcs tea , Harcsapástétom zöldf. 30gr.	Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/ Zöldpaprika	Gyümölcs tea , Túrókrém tofuval T.M.	Gyümölcs tea , Tepertőkrém Házi, AM., Jégcsapretek
		Energia: 90.42 Kcal / 377.96 KJ	Energia: 122.26 Kcal / 511.05 KJ	Energia: 99.03 Kcal / 413.95 KJ	Energia: 211.08 Kcal / 882.31 KJ	Energia: 190.30 Kcal / 795.45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		4.07 g 3.01 g 0.91 g	0.02 g 0.10 g 0.00 g	6.03 g 3.04 g 0.91 g	23.68 g 0.30 g 0.00 g	1.90 g 15.48 g 5.51 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
11.55 g 9.99 g 0.31 g	10.80 g 9.99 g 0.00 g	11.64 g 9.99 g 0.27 g	27.07 g 9.99 g 0.49 g	10.55 g 9.99 g 0.00 g		
	(12)				(1),(7)	
<b>Ebéd</b>	<b>(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M</b>	Brokkoli leves Glutén M., Bácsi rizseshús T.M., Uborka saláta, Múzli gyüm. A.M.( glut.-tej m.	Bográcsgulyás **L.É., Darásmetélt**L.É.	Burgonyaleves magyaros L.É., Parajfőzelék *mir.* L.É., Fasirozott L.É.	Csirke aprólék leves Glutén.M, Rizi-bizi Allergén mentes, Rántott hal Gluténmentes, Káposzta saláta A.M.	Piritott tésztaleves**LÉ., Zöldborsós csirkemáj **, Tészta kör.L.É., Narancs
		Energia: 778.68 Kcal / 3,254.88 KJ	Energia: 682.24 Kcal / 2,851.76 KJ	Energia: 797.84 Kcal / 3,334.97 KJ	Energia: 791.77 Kcal / 3,309.60 KJ	Energia: 616.74 Kcal / 2,577.97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		19.73 g 31.56 g 10.33 g	17.91 g 11.88 g 2.21 g	28.33 g 42.66 g 11.23 g	37.38 g 30.42 g 8.19 g	26.94 g 18.96 g 3.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
97.98 g 13.10 g 0.90 g	124.35 g 24.58 g 0.46 g	71.33 g 15.86 g 0.87 g	89.02 g 2.40 g 1.58 g	82.45 g 0.64 g 1.16 g		
	3,(12)		3,9,(1),(6),(7),(8),(12)	3,4,9	1,(6),(7),(8),(12)	
<b>Uzsonna</b>	<b>(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M</b>	Liga margarin 20% zsírt., Zöldhagyma	Felvágott / é debateszenyeknek/ Kígyóuborka	Baromfi májas csirkemájjal 30, Alma 27%	Alma-őszibarack püré	Felvágott / é debateszenyeknek/
		Energia: 43.38 Kcal / 181.33 KJ	Energia: 53.93 Kcal / 225.43 KJ	Energia: 129.00 Kcal / 539.22 KJ	Energia: 53.83 Kcal / 225.01 KJ	Energia: 49.23 Kcal / 205.78 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		0.48 g 4.06 g 1.20 g	5.93 g 2.96 g 0.91 g	5.76 g 4.53 g 1.17 g	0.30 g 0.10 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	Szénhidrát Cukor Só
1.26 g 0.00 g 0.00 g	0.82 g 0.00 g 0.28 g	12.47 g 0.00 g 0.29 g	0.00 g 10.40 g 0.00 g	0.14 g 0.00 g 0.27 g		
		1,(6),(7),(10)				





Heti étlap 2021.12.06. - 2021.12.10.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető    Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

