

Heti étlap 2021.12.20. - 2021.12.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
<b>Tízórai</b>	<b>(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M</b>	Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/			Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Jégcsapretek			Gyümölcs tea , Tepertőkrém Házi, AM., Zöldpaprika			Gyümölcs tea , Méz kg-os, Liga margarin 20% zsírt.		
		Energia: 91.19 Kcal / 381.17 KJ			Energia: 124.46 Kcal / 520.24 KJ			Energia: 198.14 Kcal / 828.23 KJ			Energia: 143.39 Kcal / 599.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.55 g	2.92 g	0.91 g	5.18 g	3.93 g	1.17 g	2.38 g	15.60 g	5.51 g	0.14 g	4.00 g	1.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
10.44 g	9.99 g	0.27 g	12.27 g	9.99 g	0.29 g	11.75 g	9.99 g	0.00 g	26.50 g	26.19 g	0.00 g		
			1,(6),(7),(10)			(1),(7)							
<b>Ebéd</b>	<b>(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M</b>	Zöldségleves L.É., Húsoskáposzta (friss) L.É.			Marhagulyás Liszt M., Mákos metélt L.É.			Zöldborsóleves *mir.*L.É., Gyros , Tört burgonya , Almakompót			Csontleves L.É. , Vadas ** L.É., Tészta kör.L.É., Uborka saláta		
		Energia: 525.06 Kcal / 2,194.75 KJ			Energia: 527.49 Kcal / 2,204.91 KJ			Energia: 520.53 Kcal / 2,175.82 KJ			Energia: 525.17 Kcal / 2,195.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		33.78 g	18.04 g	5.05 g	15.82 g	17.01 g	4.31 g	33.16 g	9.90 g	1.12 g	17.92 g	27.71 g	7.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.53 g	0.60 g	1.76 g	76.65 g	6.49 g	1.26 g	74.39 g	16.60 g	0.92 g	50.01 g	5.60 g	3.70 g		
			(12)			3,9,(1)			9,(1),(3),(6),(7),(10),(11)			(12)	
<b>Uzsonna</b>	<b>(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M</b>	Liga margarin 20% zsírt., Paradicsom			Felvágott / érzékenyeknek/, Zöldhagyma			Harcspástétom zöldf. 30gr.			Felvágott / érzékenyeknek/		
		Energia: 44.76 Kcal / 187.10 KJ			Energia: 89.44 Kcal / 373.86 KJ			Energia: 80.30 Kcal / 335.65 KJ			Energia: 82.06 Kcal / 343.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.44 g	4.08 g	1.22 g	9.66 g	4.93 g	1.52 g	0.00 g	0.10 g	0.00 g	9.22 g	4.87 g	1.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
1.60 g	0.00 g	0.01 g	1.50 g	0.00 g	0.45 g	0.50 g	0.00 g	0.00 g	0.24 g	0.00 g	0.45 g		





## Heti étlap 2021.12.20. - 2021.12.24.

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

