



Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M</b>	Gyümölcs tea , Méz kg-os			Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/			Gyümölcs tea , Túrókrém tofival T.M., Zöldpaprika			Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/, Zöldhagyma			Gyümölcs tea , Sonkakrém házi T.M., Savanyú káposzta		
		Energia: 140.11 Kcal / 585.66 KJ			Energia: 124.02 Kcal / 518.40 KJ			Energia: 151.27 Kcal / 632.31 KJ			Energia: 131.40 Kcal / 549.25 KJ			Energia: 90.41 Kcal / 377.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.14 g	0.00 g	0.00 g	9.24 g	4.87 g	1.52 g	14.70 g	0.30 g	0.00 g	9.68 g	4.93 g	1.52 g	4.07 g	3.01 g	0.91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		34.60 g	34.29 g	0.01 g	10.54 g	9.99 g	0.45 g	21.56 g	9.99 g	0.29 g	11.80 g	9.99 g	0.45 g	11.55 g	9.99 g	0.31 g
		(12)														
<b>Ebéd</b>	<b>(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M</b>	Almaleves mir.**L.M., Húsos rakott burgonya ** T.M., Uborka saláta			Sárgaborsó gulyás L.M.puly.h., Tejberizs Rizstejjel fahéjjal, Narancs			Piritott tészta leves**LÉ., Zöldborsó főzelék mir.L.M., Sült csirkecomb A.M.			Paradicsom leves L.M., Rántott hal AM., Burgonyapüré Tejmentes, Almakompót			Frankfurti leves L.M., Darásmetélt**L.É.		
		Energia: 523.20 Kcal / 2,186.98 KJ			Energia: 527.31 Kcal / 2,204.16 KJ			Energia: 529.54 Kcal / 2,213.48 KJ			Energia: 522.55 Kcal / 2,184.26 KJ			Energia: 526.88 Kcal / 2,202.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		16.82 g	18.17 g	5.62 g	21.93 g	8.73 g	4.02 g	35.72 g	22.43 g	3.34 g	15.18 g	22.75 g	2.86 g	11.22 g	6.90 g	0.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		71.89 g	18.38 g	0.59 g	87.77 g	12.98 g	0.54 g	45.23 g	9.81 g	0.46 g	63.92 g	25.01 g	0.47 g	103.69 g	23.97 g	0.33 g
		(12)			(12)			1,3,4,9,(12)			(12)					
<b>Uzsonna</b>	<b>(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M</b>	Baromfi májas csirkemájjal 30, Sörretek			Harcspástétom zöldf. 30gr.			Sárgarépás margarinkrém A.M.			Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Alma 27%			Alma-őszibarack püré		
		Energia: 82.50 Kcal / 344.85 KJ			Energia: 80.30 Kcal / 335.65 KJ			Energia: 60.03 Kcal / 250.93 KJ			Energia: 126.98 Kcal / 530.78 KJ			Energia: 53.83 Kcal / 225.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.16 g	3.93 g	1.17 g	0.00 g	0.10 g	0.00 g	0.24 g	6.03 g	1.81 g	5.98 g	5.84 g	1.56 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
		1.97 g	0.00 g	0.29 g	0.50 g	0.00 g	0.00 g	1.22 g	0.00 g	0.05 g	13.12 g	0.00 g	0.39 g	0.00 g	10.40 g	0.00 g
		1,(6),(7),(10)									1,(6),(7),(10)					





## Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.14.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető    Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

