

Heti étlap 2022.01.24. - 2022.01.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek										
Tízórai	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt.			Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentés			Gyümölcs tea , Túrókrém tofival T.M., Jégcsapretek			Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Kígyóborka			Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/, Paradicsom										
		Energia: 77.96 Kcal / 325.87 KJ			Energia: 131.96 Kcal / 551.59 KJ			Energia: 211.08 Kcal / 882.31 KJ			Energia: 129.16 Kcal / 539.89 KJ			Energia: 132.77 Kcal / 554.98 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav								
		0.06 g	4.00 g	1.20 g	9.02 g	6.50 g	0.00 g	23.68 g	0.30 g	0.00 g	5.58 g	3.97 g	1.17 g	9.63 g	4.94 g	1.52 g								
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
10.30 g			9.99 g	0.00 g	10.30 g			9.99 g	0.00 g	27.07 g			9.99 g	0.49 g	12.95 g			9.99 g	0.30 g	12.13 g			9.99 g	0.44 g
1,(6),(7),(10)																								
Ebéd	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Rántott leves **L.É., Erdélyi rakott káposzta L.É.			Fejtettbaleves Glut.M, Tejbendara Kukoricadarával LÉ., Mandarin			Vegyes gyüm.leves TM., Bakonyi sertésborda **L.M., Párolt rizs , Uborka saláta			Rizsleves LÉ., Párolt csirkemell, Petrezselymes burg., Almakompót			Csirke ragulevesL.É., Mákos metélt LÉ., Narancs										
		Energia: 529.20 Kcal / 2,212.06 KJ			Energia: 528.13 Kcal / 2,207.58 KJ			Energia: 522.12 Kcal / 2,182.46 KJ			Energia: 523.03 Kcal / 2,186.27 KJ			Energia: 525.39 Kcal / 2,196.13 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav								
		17.52 g	27.30 g	8.20 g	11.14 g	9.04 g	1.18 g	23.53 g	15.39 g	7.35 g	26.45 g	15.83 g	2.83 g	16.56 g	20.79 g	5.87 g								
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
52.13 g			0.64 g	1.37 g	99.33 g			25.93 g	0.34 g	69.66 g			11.03 g	1.11 g	68.06 g			11.99 g	0.30 g	66.10 g			5.99 g	0.95 g
(12)			9,(12)			1,(12)			9,(12)															
Uzsonna	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Felvágott / érzékenyeknek/, Sörretek			Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Zöldhagyma 27%			Felvágott / érzékenyeknek/, Alma 27%			Méz kg-os			Tepertókrém Házi, AM.										
		Energia: 49.23 Kcal / 205.78 KJ			Energia: 86.94 Kcal / 363.41 KJ			Energia: 128.56 Kcal / 537.38 KJ			Energia: 98.15 Kcal / 410.27 KJ			Energia: 148.34 Kcal / 620.06 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav								
		5.53 g	2.92 g	0.91 g	5.75 g	5.28 g	1.57 g	9.82 g	5.47 g	1.52 g	0.12 g	0.00 g	0.00 g	1.88 g	15.48 g	5.51 g								
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
0.14 g			0.00 g	0.27 g	4.09 g			0.00 g	0.40 g	10.74 g			0.00 g	0.45 g	24.30 g			24.30 g	0.01 g	0.25 g			0.00 g	0.00 g
1,(6),(7),(10)																								
(1),(7)																								





Heti étlap 2022.01.24. - 2022.01.28.

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

