

Heti étlap 2022.01.31. - 2022.02.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
Tízórai	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentés			Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/			Gyümölcs tea , Tepertőkrém Házi, AM., Zöldhagyma 27%, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Méz kg-os			Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Jégcsapretek			
		Energia: 131.96 Kcal / 551.59 Kj			Energia: 74.78 Kcal / 312.58 Kj			Energia: 234.26 Kcal / 979.21 Kj			Energia: 107.39 Kcal / 448.89 Kj			Energia: 124.46 Kcal / 520.24 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		9.02 g	6.50 g	0.00 g	3.71 g	1.95 g	0.61 g	5.03 g	7.98 g	2.76 g	0.10 g	0.00 g	0.00 g	5.18 g	3.93 g	1.17 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			10.30 g	9.99 g	0.00 g	10.40 g	9.99 g	0.18 g	33.89 g	9.99 g	0.01 g	26.50 g	26.19 g	0.00 g	12.27 g	9.99 g	0.29 g
			(1),(7)									1,(6),(7),(10)					
Ebéd	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Zellerkrémleves L.É., Vadas ** L.É., Tészta kör.L.É.			Sárgaborsó Gulyás L.M.pulyk.h., Húsos spagetti Glutén M., Narancs			Tarhonyaleves L.É., Rakott karfiol *mir.**T.M.			Csontleves L.É. , Hagymás tört burg., Rántott hal Gluténmentes, Almakompót			Legényfogó leves L m, Morzsásmetélt L.É.			
		Energia: 522.23 Kcal / 2,182.92 Kj			Energia: 526.65 Kcal / 2,201.40 Kj			Energia: 521.54 Kcal / 2,180.04 Kj			Energia: 522.76 Kcal / 2,185.14 Kj			Energia: 525.47 Kcal / 2,196.46 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		16.79 g	30.50 g	8.12 g	26.29 g	17.17 g	4.70 g	19.87 g	29.81 g	8.19 g	12.19 g	14.14 g	1.50 g	18.92 g	8.05 g	1.05 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			43.86 g	3.00 g	3.61 g	65.13 g	0.00 g	0.50 g	42.29 g	0.00 g	1.96 g	86.33 g	12.79 g	0.69 g	92.81 g	0.00 g	1.19 g
			9,(12)			3			3,4,9,(1)			3					
Uzsonna	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Liga margarin 20% zsírt.			Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Sörretek, Zsemle érz.			Liga margarin 20% zsírt., Alma 27%			Túrókrém tofuval T.M.			Felvágott / érzékenyeknek/			
		Energia: 36.00 Kcal / 150.48 Kj			Energia: 214.48 Kcal / 896.53 Kj			Energia: 100.50 Kcal / 420.09 Kj			Energia: 169.12 Kcal / 706.92 Kj			Energia: 82.05 Kcal / 342.97 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		0.04 g	4.00 g	1.20 g	9.82 g	5.48 g	1.56 g	0.66 g	6.60 g	1.80 g	23.66 g	0.30 g	0.00 g	9.21 g	4.86 g	1.51 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			0.00 g	0.00 g	0.00 g	29.02 g	0.00 g	0.39 g	10.50 g	0.00 g	0.01 g	16.77 g	0.00 g	0.49 g	0.23 g	0.00 g	0.44 g
			1,(6),(7),(10)														





Heti étlap 2022.01.31. - 2022.02.04.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

