



Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M</b>	Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Alma 27%			Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/			Gyümölcs tea , Körözött tofuból T.M.			Gyümölcs tea , Sárgarépás margarinkrém A.M.			Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/, Zöldhagyma 27%		
		Energia: 124.46 Kcal / 520.24 Kj			Energia: 124.02 Kcal / 518.40 Kj			Energia: 146.98 Kcal / 614.38 Kj			Energia: 101.99 Kcal / 426.32 Kj			Energia: 130.47 Kcal / 545.36 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.66 g	4.60 g	1.20 g	9.24 g	4.87 g	1.52 g	14.35 g	0.22 g	0.00 g	0.26 g	6.03 g	1.81 g	9.59 g	4.89 g	1.51 g
<b>Ebéd</b>	<b>(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M</b>	Csontleves L.É. , Tökfőzelék *mir.* L.É., Fasirozott L.É.			Rántott leves **L.É., Rizseshús**T.M., Uborka saláta			Favágó lev L.M., Húsos spagetti Glutén M.			Sütőtök krém leves L.M., Natúr sertésszelet L.É., Morzsás karfiol mir. L.m.			Bableves szárazbabból ** L.É., Mákos metélt L.É., Mandarin		
		Energia: 528.55 Kcal / 2,209.34 Kj			Energia: 527.76 Kcal / 2,206.04 Kj			Energia: 522.77 Kcal / 2,185.18 Kj			Energia: 526.20 Kcal / 2,199.52 Kj			Energia: 527.14 Kcal / 2,203.45 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		16.86 g	27.97 g	6.05 g	16.07 g	23.14 g	8.97 g	20.42 g	25.91 g	8.32 g	17.86 g	29.64 g	7.04 g	21.09 g	20.37 g	5.05 g
<b>Uzsonna</b>	<b>(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M</b>	Sárgabarack lekvár			Tepertőkrém Házi, AM.			Felvágott / érzékenyeknek/, Sörretek			Baromfi májas csirkemájjal 30			Alma-körte püré		
		Energia: 86.72 Kcal / 362.49 Kj			Energia: 148.34 Kcal / 620.06 Kj			Energia: 82.06 Kcal / 343.01 Kj			Energia: 82.50 Kcal / 344.85 Kj			Energia: 50.00 Kcal / 209.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.15 g	0.00 g	0.00 g	1.88 g	15.48 g	5.51 g	9.22 g	4.87 g	1.52 g	5.16 g	3.93 g	1.17 g	1.00 g	0.02 g	0.00 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
21.39 g 18.69 g 0.00 g			0.25 g 0.00 g 0.00 g			0.24 g 0.00 g 0.45 g			1.97 g 0.00 g 0.29 g			14.00 g 0.00 g 0.00 g				
(12)			(1),(7)						1,(6),(7),(10)							





## Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

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

