



Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Kakaó T.M., Liga margarin 20% zsírt.			Gyümölcs tea , Sárgarépas margarinkrém A.M.			Gyümölcs tea , Tepertőkrém Házi, AM., Sörretek			Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentés			Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/		
		Energia: 122.30 Kcal / 511.21 KJ			Energia: 101.99 Kcal / 426.32 KJ			Energia: 190.30 Kcal / 795.45 KJ			Energia: 131.96 Kcal / 551.59 KJ			Energia: 124.02 Kcal / 518.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.55 g	5.15 g	1.41 g	0.26 g	6.03 g	1.81 g	1.90 g	15.48 g	5.51 g	9.02 g	6.50 g	0.00 g	9.24 g	4.87 g	1.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18.85 g	14.68 g	0.00 g	11.52 g	9.99 g	0.05 g	10.55 g	9.99 g	0.00 g	10.30 g	9.99 g	0.00 g	10.54 g	9.99 g	0.45 g		
		(1)			(1),(7)											
Ebéd	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Paradicsom leves LÉ., Tarhonyásh. Glut. M., Uborka saláta			Lebbencs leves LÉ., Borsos tokány **L.É., Zöldbabfőzelék mir. LÉ.			Gulyásleves GluténM., Tejberizs Rizstejjel T.M., Narancs			Lencseleves L.M., Hagymás tört burg., Rántott hal Gluténmentes, Káposzta saláta A.M.			Olasz zöldségleves Glut.M., Csirkepörkölt L.É., Párolt rizs , Cékla saláta A.M.		
		Energia: 525.32 Kcal / 2,195.84 KJ			Energia: 529.91 Kcal / 2,215.02 KJ			Energia: 524.92 Kcal / 2,194.17 KJ			Energia: 522.74 Kcal / 2,185.05 KJ			Energia: 522.16 Kcal / 2,182.63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		16.23 g	18.75 g	5.03 g	21.99 g	34.21 g	9.42 g	15.49 g	6.90 g	4.48 g	22.19 g	21.04 g	2.46 g	33.39 g	22.90 g	6.96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71.71 g	10.87 g	0.45 g	32.63 g	5.79 g	0.34 g	98.19 g	26.50 g	0.22 g	60.08 g	1.60 g	0.87 g	44.51 g	2.20 g	2.13 g		
		3,9,(12)			(12)			3,(1)			3,4,9,10,(1),(12)			9		
Uzsonna	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Felvágott / érzékenyeknek/			Baromfi májas csirkemájjal 30, Karalábé			Felvágott / érzékenyeknek/, Savanyú káposzta			Túrókrém tofival T.M.			Miniméz 20 g., Alma-körte püré		
		Energia: 82.06 Kcal / 343.01 KJ			Energia: 101.69 Kcal / 425.06 KJ			Energia: 92.01 Kcal / 384.60 KJ			Energia: 169.12 Kcal / 706.92 KJ			Energia: 115.43 Kcal / 482.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.22 g	4.87 g	1.52 g	6.21 g	4.03 g	1.18 g	9.77 g	4.97 g	1.52 g	23.66 g	0.30 g	0.00 g	1.08 g	0.02 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
0.24 g	0.00 g	0.45 g	5.42 g	0.00 g	0.36 g	1.94 g	0.00 g	0.67 g	16.77 g	0.00 g	0.49 g	30.20 g	16.20 g	0.00 g		
		1,(6),(7),(10)			(12)											





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

