



Heti étlap 2022.03.07. - 2022.03.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Gyümölcs tea , Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Sörretek	Gyümölcs tea , Húspástétom T.M., Kaliforniai paprika	Gyümölcs tea , Túrókrém tofuvál T.M., Kígyóuborka	Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentés	Gyümölcs tea , Harcsapástétom zöldf. 30gr., Kígyóuborka
		Energia: 122.44 Kcal / 511.80 Kj	Energia: 169.67 Kcal / 709.22 Kj	Energia: 114.30 Kcal / 477.77 Kj	Energia: 131.96 Kcal / 551.59 Kj	Energia: 126.96 Kcal / 530.69 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.40 g 5.24 g 1.56 g	9.75 g 8.98 g 2.72 g	9.88 g 0.16 g 0.00 g	9.02 g 6.50 g 0.00 g	0.42 g 0.14 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
12.92 g 9.99 g 0.39 g	12.18 g 9.99 g 0.45 g	17.68 g 9.99 g 0.20 g	10.30 g 9.99 g 0.00 g	11.48 g 9.99 g 0.01 g		
		1,(6),(7),(10)				
Ebéd	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Burgonyagombóc leves LÉ., Húsoskáposzta L.É., Alma 27%	Tárk.puly..ragulev. LM., Mákos metélt LÉ., Narancs	Piritott tésztalevés**LÉ., Roston csirkemell L. É., Almamártás *mir.* LÉ.	Zöldséglevés LÉ., Sárgarépafozélék LÉ., Fasirozott L.É.	Brokkoli leves Glutén M., Fokhagymás aprópecsenye glut.m, Tört burgonya , Almakompót
		Energia: 520.59 Kcal / 2,176.07 Kj	Energia: 521.64 Kcal / 2,180.46 Kj	Energia: 529.37 Kcal / 2,212.77 Kj	Energia: 523.71 Kcal / 2,189.11 Kj	Energia: 523.85 Kcal / 2,189.69 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.67 g 17.92 g 4.36 g	16.84 g 13.86 g 3.19 g	19.66 g 9.57 g 2.31 g	15.83 g 21.97 g 5.82 g	18.47 g 25.37 g 7.44 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
60.94 g 0.00 g 1.47 g	80.39 g 6.89 g 0.29 g	88.07 g 15.78 g 1.49 g	64.49 g 13.38 g 1.13 g	54.88 g 13.19 g 0.78 g		
		(12)	9,(12)	7,(1),(12)	3,(12)	3,9,(1),(12)
Uzsonna	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Felvágott / érzékenyeknek/, Kaliforniai paprika	Méz kg-os	Felvágott / érzékenyeknek/, Kígyóuborka	Zöldfűsz. margkrém A. M. , Karalábé 27%	Alma-körte puré
		Energia: 55.23 Kcal / 230.86 Kj	Energia: 98.15 Kcal / 410.27 Kj	Energia: 86.76 Kcal / 362.66 Kj	Energia: 72.89 Kcal / 304.68 Kj	Energia: 50.00 Kcal / 209.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.89 g 3.01 g 0.91 g	0.12 g 0.00 g 0.00 g	9.62 g 4.91 g 1.52 g	1.13 g 6.12 g 1.80 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
1.04 g 0.00 g 0.26 g	24.30 g 24.30 g 0.01 g	0.92 g 0.00 g 0.46 g	3.33 g 0.00 g 0.04 g	14.00 g 0.00 g 0.00 g		





Heti étlap 2022.03.07. - 2022.03.11.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

