

Heti étlap 2022.03.14. - 2022.03.18.

		szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Rizstej, Kukoricapehely /CORN FLAKES/			Gyümölcs tea , Zöldfűsz. margkrém A. M. , Retek, csomós			Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30		
		Energia: 231.50 Kcal / 967.67 Kj			Energia: 106.25 Kcal / 444.13 Kj			Energia: 124.46 Kcal / 520.24 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3.80 g	2.14 g	0.23 g	0.76 g	6.08 g	1.80 g	5.18 g	3.93 g	1.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.98 g	7.99 g	0.00 g	12.00 g	9.99 g	0.04 g	12.27 g	9.99 g	0.29 g		
1	1,(6),(7),(10)									
Ebéd	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Zöldbableves mir. L.É., Vasi pecsenye L.É., Párolt petr.rizs , Uborka saláta			Csontleves L.É. , Tökfőzelék *mir.* L.É., Sertés pörkölt L.É., Múzli gyüm. A.M.(glut.-tej m.			Csirke ragulevesL.É., Morzsásmetélt L.É., Körte		
		Energia: 528.26 Kcal / 2,208.13 Kj			Energia: 521.95 Kcal / 2,181.75 Kj			Energia: 523.90 Kcal / 2,189.90 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		19.20 g	34.81 g	10.09 g	7.69 g	23.19 g	2.19 g	15.80 g	16.67 g	4.67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.66 g	5.54 g	2.83 g	71.86 g	18.29 g	0.26 g	76.39 g	0.00 g	1.48 g		
7,(1),(6),(8),(12)	(12)									
Uzsonna	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Felvágott / érzékenyeknek/, Sárgarépa			Méz kg-os			Felvágott / érzékenyeknek/, Kígyóúborka		
		Energia: 52.93 Kcal / 221.25 Kj			Energia: 98.14 Kcal / 410.23 Kj			Energia: 53.93 Kcal / 225.43 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.28 g	2.04 g	0.61 g	0.12 g	0.00 g	0.00 g	5.93 g	2.96 g	0.91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
4.14 g	0.00 g	0.32 g	24.30 g	24.30 g	0.00 g	0.82 g	0.00 g	0.27 g		





Heti étlap 2022.03.14. - 2022.03.18.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

