

Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat										
Tízórai	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt.	Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentes	Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/ Karalábé	Gyümölcs tea , Méz kg-os	Kakaó T.M.	Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/ Retek, csomós										
		Energia: 77.96 Kcal / 325.87 KJ		Energia: 113.96 Kcal / 476.35 KJ		Energia: 86.29 Kcal / 360.69 KJ		Energia: 140.11 Kcal / 585.66 KJ		Energia: 123.29 Kcal / 515.35 KJ		Energia: 126.92 Kcal / 530.53 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		0.06 g	4.00 g	1.20 g	7.22 g	5.20 g	0.00 g	4.34 g	2.01 g	0.62 g	0.14 g	0.00 g	0.00 g	0.73 g	1.65 g	0.30 g	9.47 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só		
10.30 g 9.99 g 0.00 g			10.30 g 9.99 g 0.00 g			12.47 g 9.99 g 0.22 g			34.60 g 34.29 g 0.01 g			26.93 g 20.98 g 0.00 g			10.97 g 9.99 g 0.47 g		
(1)																	
Ebéd	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Almaleves LÉ., Tarhonyásh. Glut. M., Uborka saláta	Fejtettbaleves.**L. M., Bolognai spagetti L. , Alma 27%	Zöldborsóleves *mir.*L.É., Paprikásburgonya hússal, Cékla saláta**	Rizsleves LÉ., Natúr csirkemell L.M., Tökfőzelék *mir.* LÉ.	Bográcsgulyás **L.É., Káposztás kocka L.É., Narancs	Lebbencs leves LÉ., Parajfőzelék *mir.* LÉ., Sertés sült										
		Energia: 520.84 Kcal / 2,177.11 KJ		Energia: 523.07 Kcal / 2,186.43 KJ		Energia: 523.04 Kcal / 2,186.31 KJ		Energia: 527.48 Kcal / 2,204.87 KJ		Energia: 520.75 Kcal / 2,176.74 KJ		Energia: 522.28 Kcal / 2,183.13 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		14.98 g	16.78 g	4.88 g	21.76 g	18.11 g	4.91 g	26.87 g	9.69 g	1.16 g	22.67 g	23.54 g	4.02 g	16.57 g	8.97 g	1.84 g	18.49 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só		
77.10 g 18.38 g 0.44 g			68.50 g 0.00 g 0.35 g			80.20 g 12.59 g 2.47 g			60.47 g 7.99 g 0.72 g			91.14 g 6.19 g 0.40 g			68.53 g 17.42 g 0.41 g		
3			9,(12)			9,(12)											
Uzsonna	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Felvágott / érzékenyeknek/ Jégcsapretek	Baromfi májas csirkemájjal 30	Zöldfűsz. margkrém A. M. , Zöldhagyma 27%	Sonkakrém házi T.M.	Felvágott / érzékenyeknek/ Kaliforniai paprika	Harcspástétom zöldf. 30gr.										
		Energia: 32.82 Kcal / 137.19 KJ		Energia: 82.50 Kcal / 344.85 KJ		Energia: 67.84 Kcal / 283.57 KJ		Energia: 42.49 Kcal / 177.61 KJ		Energia: 55.23 Kcal / 230.86 KJ		Energia: 80.30 Kcal / 335.65 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		3.69 g	1.95 g	0.61 g	5.16 g	3.93 g	1.17 g	0.87 g	6.10 g	1.81 g	3.72 g	2.95 g	0.91 g	5.89 g	3.01 g	0.91 g	0.00 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só		
0.10 g 0.00 g 0.18 g			1.97 g 0.00 g 0.29 g			2.73 g 0.00 g 0.02 g			0.23 g 0.00 g 0.18 g			1.04 g 0.00 g 0.27 g			0.50 g 0.00 g 0.00 g		
1,(6),(7),(10)																	





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

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

