

Heti étlap 2022.03.28. - 2022.04.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
Tízórai	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Gyümölcs tea , Harcsapástétom zöldf. 30gr.			Gyümölcs tea , Padlizsán krém T.M.			Gyümölcs tea , Tepertőkrém Házi, AM., Zöldhagyma 27%			Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/, Kígyóuborka			Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Jégcsapretek			
		Energia: 122.26 Kcal / 511.05 KJ			Energia: 144.01 Kcal / 601.96 KJ			Energia: 196.76 Kcal / 822.46 KJ			Energia: 128.71 Kcal / 538.01 KJ			Energia: 124.46 Kcal / 520.24 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		0.02 g	0.10 g	0.00 g	1.26 g	8.81 g	1.73 g	2.26 g	15.51 g	5.51 g	9.63 g	4.90 g	1.51 g	5.18 g	3.93 g	1.17 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			10.80 g	9.99 g	0.00 g	14.83 g	9.99 g	0.21 g	12.01 g	9.99 g	0.00 g	11.21 g	9.99 g	0.45 g	12.27 g	9.99 g	0.29 g
			(1),(7)						1,(6),(7),(10)								
Ebéd	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Csirkegulyás LÉ., Morzsásmetélt L.É., Narancs			Csontleves L.É. , Vadas ** LÉ., Tészta kör.L.É.			Rántott leves **L.É., Rakott kelk. L.É., Alma 27%			Vegyes gyüm.leves L.É.**, Rántott hal Gluténmentes, Burgonyapüré Tejmentes, Uborka saláta			Legényfogó leves L m, Tejberizs Rizstejjel T.M.			
		Energia: 520.63 Kcal / 2,176.23 KJ			Energia: 521.57 Kcal / 2,180.16 KJ			Energia: 522.54 Kcal / 2,184.22 KJ			Energia: 521.47 Kcal / 2,179.74 KJ			Energia: 524.51 Kcal / 2,192.45 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		28.85 g	4.58 g	0.68 g	19.79 g	33.07 g	9.45 g	19.99 g	28.56 g	7.73 g	16.78 g	18.56 g	2.60 g	17.29 g	7.55 g	4.64 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			89.01 g	0.00 g	1.04 g	35.41 g	4.00 g	4.35 g	46.21 g	0.00 g	0.32 g	71.06 g	20.14 g	1.66 g	95.39 g	28.87 g	0.30 g
			(12)			(12)			3,4,(12)			3,(1)					
Uzsonna	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Felvágott / érzékenyeknek/, Kaliforniai paprika			Méz kg-os, Liga margarin 20% zsírt.			Felvágott / érzékenyeknek/			Körözött tofuból T.M.			Alma-körte püré, Liga margarin 20% zsírt.			
		Energia: 55.23 Kcal / 230.86 KJ			Energia: 83.43 Kcal / 348.74 KJ			Energia: 82.05 Kcal / 342.97 KJ			Energia: 42.00 Kcal / 175.56 KJ			Energia: 86.00 Kcal / 359.48 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		5.89 g	3.01 g	0.91 g	0.10 g	2.00 g	0.60 g	9.21 g	4.86 g	1.51 g	5.73 g	0.08 g	0.00 g	1.04 g	4.02 g	1.20 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	16.20 g	16.20 g	0.00 g	0.23 g	0.00 g	0.44 g	4.28 g	0.00 g	0.00 g	14.00 g	0.00 g	0.00 g





Heti étlap 2022.03.28. - 2022.04.01.

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

