



Heti étlap 2022.02.28. - 2022.03.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M</b>	Gyümölcs tea , Harcsapástétom zöldf. 30gr.			Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Kaliforniai paprika			Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/			Kakaó T.M.			Gyümölcs tea , Húspástétom T.M., Kígyóuborka		
		Energia: 122.26 Kcal / 511.05 KJ			Energia: 130.46 Kcal / 545.32 KJ			Energia: 91.19 Kcal / 381.17 KJ			Energia: 123.29 Kcal / 515.35 KJ			Energia: 167.20 Kcal / 698.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.02 g	0.10 g	0.00 g	5.54 g	4.02 g	1.17 g	5.55 g	2.92 g	0.91 g	0.73 g	1.65 g	0.30 g	9.69 g	8.92 g	2.72 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	13.17 g	9.99 g	0.29 g	10.44 g	9.99 g	0.27 g	26.93 g	20.98 g	0.00 g	11.79 g	9.99 g	0.46 g		
			1,(6),(7),(10)						(1)							
<b>Ebéd</b>	<b>(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M</b>	Burgonyaleves LÉ., Zöldséges csirkeragu L., Párolt rizs , Alma 27%			Sárgaborsó Gulyás L.M.pulyk.h., Darásmetélt**L.É., Narancs			Csontleves L.É. , Pulyka aprópecsenye, Tészta kör.L.É., Uborka saláta			Csirke ragulevesL.É., Paradics. húsgom.**I.M.			Karlábéleves Gluténmentes, Húsos metélt L.É., Körte		
		Energia: 526.02 Kcal / 2,198.76 KJ			Energia: 521.64 Kcal / 2,180.46 KJ			Energia: 525.99 Kcal / 2,198.64 KJ			Energia: 525.08 Kcal / 2,194.83 KJ			Energia: 523.01 Kcal / 2,186.18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.78 g	11.12 g	3.39 g	21.85 g	9.82 g	2.01 g	30.01 g	22.14 g	4.89 g	24.09 g	33.79 g	10.40 g	16.54 g	16.95 g	5.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.16 g	0.00 g	0.81 g	84.85 g	11.39 g	0.43 g	50.79 g	3.20 g	0.72 g	30.65 g	0.00 g	2.28 g	74.82 g	0.00 g	0.96 g		
			10,(12)						3,15,(12)			7,(1)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M</b>	Felvágott / érzékenyeknek/, Savanyú káposzta			Padlizsán krém T.M.			Méz kg-os			Felvágott / érzékenyeknek/, Jégcsapretek			Alma-körte püré, Liga margarin 20% zsírt.		
		Energia: 55.20 Kcal / 230.74 KJ			Energia: 102.05 Kcal / 426.57 KJ			Energia: 98.15 Kcal / 410.27 KJ			Energia: 49.23 Kcal / 205.78 KJ			Energia: 86.00 Kcal / 359.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.86 g	2.98 g	0.91 g	1.24 g	8.81 g	1.73 g	0.12 g	0.00 g	0.00 g	5.53 g	2.92 g	0.91 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
1.16 g	0.00 g	0.40 g	4.53 g	0.00 g	0.21 g	24.30 g	24.30 g	0.01 g	0.14 g	0.00 g	0.27 g	14.00 g	0.00 g	0.00 g		
			(12)													





## Heti étlap 2022.02.28. - 2022.03.04.

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

