

Heti étlap 2022.04.18. - 2022.04.22.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M</b>	Rizstej, Kukoricapehely /CORN FLAKES/	Gyümölcs tea , Sonkakrém házi T.M., Jégcsapretek	Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/, Alma 27%	Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30
		Energia: 231.50 Kcal / 967.67 KJ	Energia: 84.45 Kcal / 353.00 KJ	Energia: 137.69 Kcal / 575.54 KJ	Energia: 124.46 Kcal / 520.24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		3.80 g 2.15 g 0.24 g	3.74 g 2.95 g 0.91 g	6.15 g 3.52 g 0.91 g	5.18 g 3.93 g 1.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
48.98 g 7.99 g 0.00 g	10.53 g 9.99 g 0.18 g	20.94 g 9.99 g 0.27 g	12.27 g 9.99 g 0.29 g		
1			1,(6),(7),(10)		
<b>Ebéd</b>	<b>(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M</b>	Sárgaborsó Gulyás L.M.pulyk.h., Káposztás kocka L.É., Alma 27%	Rántott leves **L.É., Erdélyi rakott káposzta L.É.	Lencseleves L.M., Petrezselymes burg., Rántott hal Gluténmentes, Uborka saláta	Meggye leves L.É., Zúzapörkölt L.É., Párolt rizs , Cékla saláta**
		Energia: 523.26 Kcal / 2,187.23 KJ	Energia: 529.20 Kcal / 2,212.06 KJ	Energia: 520.16 Kcal / 2,174.27 KJ	Energia: 529.30 Kcal / 2,212.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		22.56 g 9.69 g 1.97 g	17.52 g 27.30 g 8.20 g	24.98 g 24.68 g 2.99 g	24.92 g 17.79 g 3.21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
86.03 g 4.49 g 0.45 g	52.13 g 0.64 g 1.37 g	48.73 g 2.40 g 0.92 g	63.90 g 18.38 g 1.95 g		
	(12)	3,4,10,(12)	(12)		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M</b>	Felvágott / érzékenyeknek/, Kígyóborka	Méz kg-os, Zsemle érz.	Harcspástétom zöldf. 30gr.	Zöldfűsz. margkrém A. M. , Zöldhagyma 27%, Zsemle érz.
		Energia: 86.76 Kcal / 362.66 KJ	Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ	Energia: 80.30 Kcal / 335.65 KJ	Energia: 201.84 Kcal / 843.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9.62 g 4.91 g 1.52 g	3.82 g 0.20 g 0.00 g	0.00 g 0.10 g 0.00 g	5.31 g 6.34 g 1.81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
0.92 g 0.00 g 0.46 g	46.30 g 24.30 g 0.01 g	0.50 g 0.00 g 0.00 g	29.13 g 0.00 g 0.02 g		





Heti étlap 2022.04.18. - 2022.04.22.

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

