



Heti étlap 2022.05.30. - 2022.06.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Kígyóuborka	Gyümölcs tea , Harcsapástétom zöldf. 30gr., Jégcsapretek	Gyümölcs tea , Padlizsán krém T.M.	Gyümölcs tea , Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment	Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentés										
		Energia: 129.16 Kcal / 539.89 Kj	Energia: 122.26 Kcal / 511.05 Kj	Energia: 144.01 Kcal / 601.96 Kj	Energia: 122.44 Kcal / 511.80 Kj	Energia: 131.96 Kcal / 551.59 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.58 g	3.97 g	1.17 g	0.02 g	0.10 g	0.00 g	1.26 g	8.81 g	1.73 g	5.40 g	5.24 g	1.56 g	9.02 g	6.50 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
12.95 g	9.99 g	0.30 g	10.80 g	9.99 g	0.00 g	14.83 g	9.99 g	0.21 g	12.92 g	9.99 g	0.39 g	10.30 g	9.99 g	0.00 g		
1,(6),(7),(10)									1,(6),(7),(10)							
Ebéd	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Karfiolleves L.É., Paprikásburgonya hússal, Uborka saláta	Palócleves **L.É., Káposztás kocka L.É., Alma 27%	Csontleves L.É. , Vasi pecsenye L.É., Párolt petr.rizs , Cékla saláta A.M.	Csirkebecs.leves **L.É., Zöldborsó főzelék mir.L.M., Sertés sült	Paradicsom leves L.M., Rántott hal Glutén +tojásM, Burgonyapüré Tejmentes, Uborka saláta										
		Energia: 527.65 Kcal / 2,205.58 Kj	Energia: 521.09 Kcal / 2,178.16 Kj	Energia: 524.04 Kcal / 2,190.49 Kj	Energia: 524.63 Kcal / 2,192.95 Kj	Energia: 521.16 Kcal / 2,178.45 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.35 g	13.12 g	1.58 g	16.11 g	11.78 g	2.14 g	24.00 g	17.24 g	6.27 g	43.00 g	23.57 g	6.00 g	21.60 g	13.72 g	2.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71.33 g	3.00 g	0.76 g	86.85 g	6.49 g	0.33 g	65.49 g	4.00 g	1.16 g	34.25 g	6.60 g	3.22 g	77.10 g	12.39 g	1.32 g		
9,(12)			(12)				7,9,(1),(6),(8),(12)			4,9,(12)						
Uzsonna	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Felvágott / érzékenyeknek/	Liga margarin 20% zsírt., Miniméz 20 g.	Felvágott / érzékenyeknek/, Sárgarépa	Zöldfűsz. margkrém A. M. , Sörretek	Tepertőkrém **										
		Energia: 82.06 Kcal / 343.01 Kj	Energia: 101.43 Kcal / 423.98 Kj	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj	Energia: 61.38 Kcal / 256.57 Kj	Energia: 137.36 Kcal / 574.16 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.22 g	4.87 g	1.52 g	0.12 g	4.00 g	1.20 g	6.13 g	3.02 g	0.92 g	0.50 g	6.06 g	1.80 g	1.81 g	13.80 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
0.24 g	0.00 g	0.45 g	16.20 g	16.20 g	0.00 g	4.19 g	0.00 g	0.41 g	1.26 g	0.00 g	0.01 g	0.03 g	0.00 g	0.01 g		





Heti étlap 2022.05.30. - 2022.06.03.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

