



Heti étlap 2022.06.13. - 2022.06.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M</b>	Kakaó T.M., Liga margarin 20% zsírt.	Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentés	Gyümölcs tea , Tepertőkrém **, Paradicsom	Gyümölcs tea , Húspástétom T.M., Retek, csomós	Gyümölcs tea , Harcsapástétom zöldf. 30gr.
		Energia: 159.29 Kcal / 665.83 KJ	Energia: 131.96 Kcal / 551.59 KJ	Energia: 188.08 Kcal / 786.17 KJ	Energia: 166.58 Kcal / 696.30 KJ	Energia: 122.26 Kcal / 511.05 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		0.77 g 5.65 g 1.50 g	9.02 g 6.50 g 0.00 g	2.23 g 13.88 g 0.01 g	9.63 g 8.91 g 2.72 g	0.02 g 0.10 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
26.93 g 20.98 g 0.00 g	10.30 g 9.99 g 0.00 g	11.93 g 9.99 g 0.01 g	11.72 g 9.99 g 0.48 g	10.80 g 9.99 g 0.02 g		
		(1)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M</b>	Zöldségleves LÉ., Paradics márás hússal L.M.	Gulyásleves GluténM., Káposztás kocka L.É., Alma 27%	Lebbencs leves LÉ., Parajfőzelék *mir.* LÉ., Fasirozott Tej tojás glutén M.	Almaleves mir.**L.M., Hasábburgonya, Rántott hal Gluténmentes, Uborka saláta	Zellerkrémleves LÉ., Csirkepörkölt L.É., Tészta kör.L.É., Fejes saláta (negyed)*
		Energia: 524.28 Kcal / 2,191.49 KJ	Energia: 521.88 Kcal / 2,181.46 KJ	Energia: 525.75 Kcal / 2,197.64 KJ	Energia: 520.32 Kcal / 2,174.94 KJ	Energia: 525.05 Kcal / 2,194.71 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		18.64 g 23.16 g 6.50 g	16.39 g 8.07 g 1.26 g	10.95 g 20.38 g 3.85 g	14.45 g 23.95 g 2.93 g	48.82 g 22.64 g 5.13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
59.54 g 13.49 g 0.26 g	95.05 g 7.19 g 0.47 g	70.75 g 17.42 g 0.34 g	60.38 g 18.38 g 0.86 g	43.99 g 8.59 g 2.90 g		
		(12)	3	3,4,(12)	9,(12)	
<b>Uzsonna</b>	<b>(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M</b>	Felvágott / érzékenyeknek/, Paradicsom	Baromfi májas csirkemájjal 30, Karalábé	Zöldfűsz. margkrém A. M.	Méz kg-os	Felvágott / érzékenyeknek/
		Energia: 41.58 Kcal / 173.80 KJ	Energia: 94.01 Kcal / 392.96 KJ	Energia: 61.38 Kcal / 256.57 KJ	Energia: 98.14 Kcal / 410.23 KJ	Energia: 82.05 Kcal / 342.97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4.09 g 2.03 g 0.63 g	5.79 g 3.99 g 1.18 g	0.50 g 6.06 g 1.80 g	0.12 g 0.00 g 0.00 g	9.21 g 4.86 g 1.51 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
1.70 g 0.00 g 0.19 g	4.04 g 0.00 g 0.33 g	1.26 g 0.00 g 0.01 g	24.30 g 24.30 g 0.00 g	0.23 g 0.00 g 0.44 g		
		1,(6),(7),(10)				





## Heti étlap 2022.06.13. - 2022.06.17.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető    Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

