



Heti étlap 2022.06.20. - 2022.06.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek			
Tízórai	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt.	Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30	Gyümölcs tea , Méz kg-os	Kakaó T.M.	Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentés			
		Energia: 77.96 Kcal / 325.87 KJ	Energia: 124.46 Kcal / 520.24 KJ	Energia: 107.39 Kcal / 448.89 KJ	Energia: 123.29 Kcal / 515.35 KJ	Energia: 131.96 Kcal / 551.59 KJ			
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav			
		0.06 g 4.00 g 1.20 g	5.18 g 3.93 g 1.17 g	0.10 g 0.00 g 0.00 g	0.73 g 1.65 g 0.30 g	9.02 g 6.50 g 0.00 g			
Ebéd	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Burgonyaleves L.É., Zöldborsó főzelék mir.L.M., Fasirozott L.É.	Gulyásleves GluténM., Darásmetélt**L.É., Alma 27%	Zöldbableves mir. L.É., Rizseshús sertéshúsból, Uborka saláta	Meggye leves L.É., Rakott burgonya tej. tart. men, Fejes saláta (negyed)*	Piritott tésztaleves**L.É., Gombás sertés szelet *mir.*L.É., Tészta kör.L.É., Káposzta saláta			
		Energia: 522.12 Kcal / 2,182.46 KJ	Energia: 522.89 Kcal / 2,185.68 KJ	Energia: 524.22 Kcal / 2,191.24 KJ	Energia: 523.09 Kcal / 2,186.52 KJ	Energia: 520.71 Kcal / 2,176.57 KJ			
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav			
		19.36 g 18.43 g 3.54 g	15.17 g 8.84 g 1.30 g	15.48 g 27.82 g 9.62 g	34.49 g 20.03 g 5.07 g	16.43 g 25.76 g 7.35 g			
Uzsonna	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Harcspástétom zöldf. 30gr.	Tepertőkrém **, Kápia paprika	Felvágott / érzékenyeknek/, Jégcsapretek	Húspástétom T.M.	Felvágott / érzékenyeknek/			
		Energia: 80.30 Kcal / 335.65 KJ	Energia: 91.57 Kcal / 382.76 KJ	Energia: 32.82 Kcal / 137.19 KJ	Energia: 121.71 Kcal / 508.75 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			
		0.00 g 0.10 g 0.00 g	1.21 g 9.20 g 0.00 g	3.68 g 1.94 g 0.60 g	9.37 g 8.89 g 2.72 g	9.21 g 4.86 g 1.51 g			
3		3		7,9,(1),(6),(8),(12)		3,(12)		7,(1)	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	
10.30 g 9.99 g 0.00 g		12.27 g 9.99 g 0.29 g		26.50 g 26.19 g 0.00 g		26.93 g 20.98 g 0.00 g		10.30 g 9.99 g 0.00 g	





Heti étlap 2022.06.20. - 2022.06.24.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

