



Heti étlap 2022.07.11. - 2022.07.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Liga margarin 20% zsírt.			Kakaó T.M.			Gyümölcs tea , Tepertőkrém **, Paradicsom			Húspástétom T.M., Kaliforniai paprika			Baromfi májas csirkemájjal 30, Jégcsapretek		
		Energia: 36.00 Kcal / 150.48 KJ			Energia: 123.29 Kcal / 515.35 KJ			Energia: 142.29 Kcal / 594.77 KJ			Energia: 127.71 Kcal / 533.83 KJ			Energia: 82.50 Kcal / 344.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.04 g	4.00 g	1.20 g	0.73 g	1.65 g	0.30 g	1.63 g	9.28 g	0.01 g	9.73 g	8.98 g	2.72 g	5.16 g	3.93 g	1.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
0.00 g	0.00 g	0.00 g	26.93 g	20.98 g	0.00 g	11.92 g	9.99 g	0.01 g	1.88 g	0.00 g	0.45 g	1.97 g	0.00 g	0.29 g		
		(1)									1,(6),(7),(10)					
Ebéd	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Almaleves mir.**L.M., Borsos tokány **L.É., Tészta kör.L.É., Káposzta saláta A.M.			Zöldségleves L.É., Húsos metélt L.É., Alma 27%			Meggyleves L.É., Petrezselymes burg., Natúr sertésszelet L.É., Uborka saláta			Csirke ragulevesL.É., Rakott zöldbab L.É.			Húsgombóclevés *L.É., Tejberizs Rizstejjel T.M.		
		Energia: 520.98 Kcal / 2,177.70 KJ			Energia: 523.78 Kcal / 2,189.40 KJ			Energia: 526.51 Kcal / 2,200.81 KJ			Energia: 523.29 Kcal / 2,187.35 KJ			Energia: 524.51 Kcal / 2,192.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		19.74 g	25.86 g	8.52 g	16.59 g	18.81 g	6.54 g	16.72 g	24.14 g	6.35 g	27.35 g	31.85 g	10.58 g	15.01 g	8.74 g	5.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.67 g	17.58 g	0.70 g	71.74 g	0.60 g	0.66 g	59.02 g	8.79 g	0.74 g	30.42 g	0.00 g	1.13 g	94.56 g	27.77 g	0.82 g		
		(12)			7,(1)			(12)			9,(1)					
Uzsonna	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Felvágott / érzékenyeknek/, Kígyóuborka			Retek, csomós, Felvágott / érzékenyeknek/			Harcspástétom zöldf. 30gr.			Méz kg-os			Felvágott / érzékenyeknek/		
		Energia: 37.52 Kcal / 156.83 KJ			Energia: 52.14 Kcal / 217.95 KJ			Energia: 80.30 Kcal / 335.65 KJ			Energia: 98.14 Kcal / 410.23 KJ			Energia: 49.23 Kcal / 205.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.08 g	1.98 g	0.60 g	5.77 g	2.94 g	0.91 g	0.00 g	0.10 g	0.00 g	0.12 g	0.00 g	0.00 g	5.53 g	2.92 g	0.91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
0.77 g	0.00 g	0.18 g	0.58 g	0.00 g	0.29 g	0.50 g	0.00 g	0.02 g	24.30 g	24.30 g	0.00 g	0.14 g	0.00 g	0.26 g		





Heti étlap 2022.07.11. - 2022.07.15.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

