



Heti étlap 2022.07.18. - 2022.07.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30	Rizstej, Kukoricapehely /CORN FLAKES/	Gyümölcs tea , Méz kg-os	Gyümölcs tea , Tepertőkrém **, Kígyóborka	Gyümölcs tea , Padlizsán krém T.M.
		Energia: 124.46 Kcal / 520.24 KJ	Energia: 231.50 Kcal / 967.67 KJ	Energia: 107.39 Kcal / 448.89 KJ	Energia: 184.03 Kcal / 769.25 KJ	Energia: 144.01 Kcal / 601.96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.18 g 3.93 g 1.17 g	3.80 g 2.15 g 0.24 g	0.10 g 0.00 g 0.00 g	2.24 g 13.85 g 0.00 g	1.26 g 8.81 g 1.73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
12.27 g 9.99 g 0.29 g	48.98 g 7.99 g 0.00 g	26.50 g 26.19 g 0.00 g	11.01 g 9.99 g 0.03 g	14.83 g 9.99 g 0.21 g		
	1,(6),(7),(10)	1				
Ebéd	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Sav. burgonya leves L.M., Húsoskáposzta L.É.	Lebbencs leves L.É., Párolt petr.rizs , Sertés ragu	Zöldborsóleves *mir.*L.É., Csirkepörkölt L.É., Főtt burgonya , Uborka saláta	Paradicsom leves L.É., Hentestokány L.É., Tészta köret B.	Meggyleves L.É., Paprikásburgonya hússal, Káposzta saláta A.M.
		Energia: 522.03 Kcal / 2,182.09 KJ	Energia: 529.38 Kcal / 2,212.81 KJ	Energia: 529.48 Kcal / 2,213.23 KJ	Energia: 524.87 Kcal / 2,193.96 KJ	Energia: 527.21 Kcal / 2,203.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25.30 g 19.13 g 4.16 g	17.67 g 23.30 g 8.25 g	37.57 g 20.29 g 4.79 g	19.89 g 25.04 g 6.90 g	28.33 g 9.26 g 1.11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
60.42 g 0.00 g 1.51 g	60.76 g 1.60 g 1.03 g	48.43 g 3.00 g 1.84 g	54.16 g 8.47 g 1.02 g	79.84 g 7.99 g 0.57 g		
	(12)	1	9,(1)	1,3,9,(12)	(12)	
Uzsonna	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Liga margarin 20% zsírt., Alma 27%	Limonádé , Harcsapástétom zöldf. 50 gr.	Felvágott / érzékenyeknek/, Paradicsom	Húspástétom T.M.	Felvágott / érzékenyeknek/
		Energia: 82.50 Kcal / 344.85 KJ	Energia: 144.91 Kcal / 605.72 KJ	Energia: 57.99 Kcal / 242.40 KJ	Energia: 121.71 Kcal / 508.75 KJ	Energia: 65.64 Kcal / 274.38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0.64 g 4.60 g 1.20 g	0.02 g 0.00 g 0.00 g	5.93 g 3.00 g 0.93 g	9.37 g 8.89 g 2.72 g	7.37 g 3.89 g 1.21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
10.50 g 0.00 g 0.00 g	10.30 g 9.99 g 0.00 g	1.74 g 0.00 g 0.28 g	0.98 g 0.00 g 0.45 g	0.19 g 0.00 g 0.35 g		





Heti étlap 2022.07.18. - 2022.07.22.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

