

Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Kígyóuborka			Gyümölcs tea , Méz kg-os			Gyümölcs tea , Húspástétom T.M., Kaliforniai paprika			Rizstej, Kukoricapehely /CORN FLAKES/			Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentés		
		Energia: 129.16 Kcal / 539.89 KJ			Energia: 107.39 Kcal / 448.89 KJ			Energia: 108.81 Kcal / 454.83 KJ			Energia: 210.61 Kcal / 880.35 KJ			Energia: 131.96 Kcal / 551.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.58 g	3.97 g	1.17 g	0.10 g	0.00 g	0.00 g	5.06 g	4.53 g	1.36 g	3.62 g	1.67 g	0.18 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	26.50 g	26.19 g	0.00 g	11.69 g	9.99 g	0.22 g	45.04 g	5.99 g	0.00 g	10.30 g	9.99 g	0.00 g		
			1,(6),(7),(10)						1							
Ebéd	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Erőleves **L.É., Húsoskáposzta L.É.			Tarhonyaleves L.É., Paprikásburgonya hússal, Cékla saláta**			Zöldborsóleves *mir.*L.É., Darásmetélt**L.É.			Burgonyagombóc leves L.É., Cukkini főzelék** L.M., Fasirozott L.É.			Palócleves **L.É., Tejberizs Rizstejjel T.M., Körte		
		Energia: 526.34 Kcal / 2,200.10 KJ			Energia: 527.50 Kcal / 2,204.95 KJ			Energia: 523.85 Kcal / 2,189.69 KJ			Energia: 528.07 Kcal / 2,207.33 KJ			Energia: 526.36 Kcal / 2,200.18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.95 g	19.24 g	4.94 g	24.59 g	11.38 g	1.39 g	10.87 g	7.47 g	0.89 g	15.23 g	27.43 g	5.26 g	14.78 g	10.65 g	4.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.95 g	0.80 g	1.78 g	79.81 g	11.99 g	2.24 g	101.88 g	19.48 g	0.63 g	54.71 g	1.60 g	0.97 g	91.42 g	21.40 g	0.09 g		
			9,(12)			3			3,(12)			(1),(12)				
Uzsonna	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Liga margarin 20% zsirt., Alma 27%			Harcspástétom zöldf. 30gr., Zöldhagyma 27%			Felvágott / érzékenyeknek/			Alma-körte püré			Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Sárgarépa		
		Energia: 100.50 Kcal / 420.09 KJ			Energia: 86.76 Kcal / 362.66 KJ			Energia: 49.23 Kcal / 205.78 KJ			Energia: 50.00 Kcal / 209.00 KJ			Energia: 100.59 Kcal / 420.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.66 g	6.60 g	1.80 g	0.37 g	0.14 g	0.01 g	5.53 g	2.92 g	0.91 g	1.00 g	0.02 g	0.00 g	5.98 g	5.34 g	1.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
10.50 g	0.00 g	0.01 g	1.97 g	0.00 g	0.03 g	0.14 g	0.00 g	0.27 g	14.00 g	0.00 g	0.00 g	6.67 g	0.00 g	0.54 g		
												1,(6),(7),(10)				





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

.....
Igazgató	Élelmezésvezető Dietetikus
Pintér Józsefné	Laza Györgyné Kotymánné Zs. Zsófia

