

Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Rizstej, Kukoricapehely /CORN FLAKES/	Gyümölcs tea , Méz kg-os	Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/	Gyümölcs tea , Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Retek, csomós	Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/, Paradicsom										
		Energia: 210.61 Kcal / 880.35 Kj		Energia: 107.39 Kcal / 448.89 Kj		Energia: 91.19 Kcal / 381.17 Kj		Energia: 125.35 Kcal / 523.96 Kj		Energia: 99.95 Kcal / 417.79 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.62 g	1.66 g	0.17 g	0.10 g	0.00 g	0.00 g	5.55 g	2.92 g	0.91 g	5.64 g	5.26 g	1.56 g	5.95 g	3.00 g	0.92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.03 g	5.99 g	0.00 g	26.50 g	26.19 g	0.00 g	10.44 g	9.99 g	0.26 g	13.36 g	9.99 g	0.42 g	12.04 g	9.99 g	0.26 g		
1		1,(6),(7),(10)														
Ebéd	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Fejtettbableves Glut.M, Burgonyás tészta LM., Körte	Meggyleves L.É., Temesvári sertés szelet L.É., Tészta kör.L.É., Uborka saláta	Lebbencs leves LÉ., Borsos tokány **L.É., Kelkáposzta főzelék **LÉ.	Gulyásleves GluténM., Mákos metélt LÉ., Őszibarack	Zöldségleves LÉ., Sertés pörkölt L.É., Főtt burgonya , Cékla saláta A.M.										
		Energia: 525.86 Kcal / 2,198.09 Kj		Energia: 524.21 Kcal / 2,191.20 Kj		Energia: 526.50 Kcal / 2,200.77 Kj		Energia: 521.63 Kcal / 2,180.41 Kj		Energia: 522.51 Kcal / 2,184.09 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.47 g	7.19 g	0.72 g	18.75 g	23.68 g	7.31 g	21.32 g	30.17 g	8.96 g	16.32 g	12.00 g	2.58 g	20.42 g	27.26 g	7.67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
103.87 g	0.40 g	0.48 g	57.09 g	8.79 g	0.55 g	41.37 g	1.60 g	0.52 g	76.37 g	7.29 g	0.28 g	47.77 g	2.20 g	1.04 g		
9,(12)		(12)		(12)		3		9,(1)								
Uzsonna	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Felvágott / érzékenyeknek/	Baromfi májas csirkemájjal 30, Kígyóuborka	Húspástétom T.M.	Harcspástétom zöldf. 30gr.	Tepertőkrém **, Zsemle érz., Alma 27%										
		Energia: 49.23 Kcal / 205.78 Kj		Energia: 87.20 Kcal / 364.50 Kj		Energia: 60.85 Kcal / 254.35 Kj		Energia: 80.30 Kcal / 335.65 Kj		Energia: 227.40 Kcal / 950.53 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.53 g	2.92 g	0.91 g	5.56 g	3.97 g	1.17 g	4.68 g	4.44 g	1.36 g	0.00 g	0.10 g	0.00 g	4.77 g	9.96 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
0.14 g	0.00 g	0.26 g	2.65 g	0.00 g	0.30 g	0.49 g	0.00 g	0.22 g	0.50 g	0.00 g	0.02 g	28.12 g	0.00 g	0.02 g		
1,(6),(7),(10)																





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

