



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek									
Tízórai	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/			Rizstej, Kukoricapehely /CORN FLAKES/			Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentés, Karalábé			Gyümölcs tea , Húspástétom T.M., Zöldhagyma 27%			Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Zöldpaprika									
		Energia: 91.19 Kcal / 381.17 KJ			Energia: 210.61 Kcal / 880.35 KJ			Energia: 143.47 Kcal / 599.70 KJ			Energia: 170.13 Kcal / 711.14 KJ			Energia: 132.29 Kcal / 552.97 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav							
		5.55 g	2.92 g	0.91 g	3.62 g	1.67 g	0.18 g	9.65 g	6.56 g	0.00 g	9.75 g	8.92 g	2.72 g	5.66 g	4.05 g	1.17 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
10.44 g	9.99 g	0.27 g	45.04 g	5.99 g	0.00 g	12.37 g	9.99 g	0.03 g	12.74 g	9.99 g	0.45 g	13.47 g	9.99 g	0.29 g									
1															1,(6),(7),(10)								
Ebéd	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Csontleves L.É. , Rizseshús sertés húsból, Csemege uborka			Favágó lev L.M., Tejbendara Kukoricadarával LÉ., Körte			Almaleves mir.**L.M., Csirketokány gluténmentes, Petrezselymes burg.			Rántott leves **L.É., Sült tarja, Zöldbabfőzelék mir. LÉ.			Sav. burgonya leves L.M., Húsos spagetti Glutén M., Banán									
		Energia: 527.89 Kcal / 2,206.58 KJ			Energia: 523.61 Kcal / 2,188.69 KJ			Energia: 521.30 Kcal / 2,179.03 KJ			Energia: 520.61 Kcal / 2,176.15 KJ			Energia: 527.11 Kcal / 2,203.32 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav							
		15.92 g	25.03 g	9.39 g	14.09 g	16.10 g	4.67 g	27.51 g	7.32 g	0.87 g	29.28 g	23.21 g	3.95 g	13.58 g	17.96 g	4.62 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
57.93 g	0.80 g	1.00 g	79.62 g	19.34 g	0.35 g	84.87 g	9.49 g	0.51 g	48.16 g	1.60 g	0.68 g	76.35 g	0.00 g	0.48 g									
9,(1),(12)															(12)			(12)			(12)		
Uzsonna	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Méz kg-os			Harcsapástétom zöldf. 30gr., Retek, csomós			Felvágott / érzékenyeknek/			Tepertőkrém **			Alma-őszibarack püré									
		Energia: 65.43 Kcal / 273.50 KJ			Energia: 83.21 Kcal / 347.82 KJ			Energia: 49.23 Kcal / 205.78 KJ			Energia: 91.57 Kcal / 382.76 KJ			Energia: 53.83 Kcal / 225.01 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav							
		0.08 g	0.00 g	0.00 g	0.24 g	0.12 g	0.00 g	5.53 g	2.92 g	0.91 g	1.21 g	9.20 g	0.00 g	0.30 g	0.10 g	0.00 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
16.20 g	16.20 g	0.00 g	0.94 g	0.00 g	0.05 g	0.14 g	0.00 g	0.26 g	0.02 g	0.00 g	0.01 g	0.00 g	10.40 g	0.00 g									





Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

