

Heti étlap 2022.05.30. - 2022.06.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00050) Tartósítószer mentes	Baromfi májas csirkemájjal 30, Kígyóuborka, Zsemle érz.	Harcapástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz., Paradicsom	Padlizsán krém T.M., Zsemle érz.	Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Zsemle érz.	Főtt virsli Allergén Mentés, Zsemle érz.
		Energia: 198.87 Kcal / 831.28 Kj	Energia: 200.73 Kcal / 839.05 Kj	Energia: 213.72 Kcal / 893.35 Kj	Energia: 192.15 Kcal / 803.19 Kj	Energia: 291.67 Kcal / 1,219.18 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.26 g 4.17 g 1.17 g	4.10 g 0.38 g 0.02 g	4.94 g 9.01 g 1.73 g	9.08 g 5.44 g 1.56 g	21.70 g 13.20 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
24.65 g 0.00 g 0.32 g	24.10 g 0.00 g 0.05 g	26.53 g 0.00 g 0.23 g	24.62 g 0.00 g 0.41 g	22.00 g 0.00 g 0.02 g		
		1,(6),(7),(10)		1,(6),(7),(10)		
Ebéd	(00050) Tartósítószer mentes	Karfiolleves.Tej-toj ment., Paprikásburgonya hússal, Uborka saláta	Palócleves **T..M., Káposztás kocka toj.m., Alma 27%	Csontleves tésztabet. A.toj.m., Vasi pecsenye T.M., Párolt bulgur A.M., Cékla saláta A.M.	Csirkebecs.leves **L.É., Zöldborsó főzelék mir.L.M., Sertés sült, Kenyér érz.	Paradicsom leves A.M., Rántott hal tojm., Burgonyapüré Tejmentes, Uborka saláta
		Energia: 545.06 Kcal / 2,278.35 Kj	Energia: 643.47 Kcal / 2,689.70 Kj	Energia: 763.07 Kcal / 3,189.63 Kj	Energia: 757.51 Kcal / 3,166.39 Kj	Energia: 729.41 Kcal / 3,048.93 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31.99 g 12.33 g 1.49 g	28.60 g 15.11 g 2.46 g	39.22 g 20.60 g 4.29 g	57.65 g 32.30 g 7.81 g	31.53 g 18.44 g 3.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
75.14 g 3.00 g 0.74 g	97.97 g 0.00 g 0.37 g	109.65 g 4.00 g 1.57 g	57.74 g 12.00 g 4.07 g	109.18 g 11.20 g 1.38 g		
		1,9		1,9	7,9,(1),(6),(8),(12)	1,4,9
Uzsonna	(00050) Tartósítószer mentes	Sárgarépás margarinkrém A.M., Zsemle érz.	Liga margarin 20% zsírt., Miniméz 20 g., Zsemle érz.	Liga margarin 20% zsírt., Sárgarépa, Zsemle érz.	Zöldfűsz. margkrém A. M., Sörretek, Zsemle érz.	Tepertókrém **, Zsemle érz.
		Energia: 171.70 Kcal / 717.71 Kj	Energia: 213.10 Kcal / 890.76 Kj	Energia: 167.78 Kcal / 701.32 Kj	Energia: 173.05 Kcal / 723.35 Kj	Energia: 249.04 Kcal / 1,040.99 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3.94 g 6.23 g 1.81 g	3.82 g 4.20 g 1.20 g	4.34 g 4.30 g 1.22 g	4.20 g 6.26 g 1.80 g	5.52 g 14.01 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
23.22 g 0.00 g 0.07 g	38.20 g 16.20 g 0.02 g	26.05 g 0.00 g 0.18 g	23.26 g 0.00 g 0.03 g	22.03 g 0.00 g 0.04 g		





Heti étlap 2022.05.30. - 2022.06.03.

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

