

Heti étlap 2022.05.30. - 2022.06.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00070) Tejmentes	Baromfi májas csirkemájjal 30, Kígyóuborka, Zsemle érz.			Harcapástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz., Paradicsom			Padlizsán krém T.M., Zsemle érz.			Felvágott / érzékenyeknek/, Teljes kiőrlésű szel. kenyér			Főtt virsli Allergén Mentés, Korpás kifli		
		Energia: 198.87 Kcal / 831.28 KJ			Energia: 200.73 Kcal / 839.05 KJ			Energia: 213.72 Kcal / 893.35 KJ			Energia: 246.85 Kcal / 1,031.83 KJ			Energia: 244.82 Kcal / 1,023.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.26 g	4.17 g	1.17 g	4.10 g	0.38 g	0.01 g	4.94 g	9.01 g	1.73 g	16.42 g	7.72 g	2.17 g	18.67 g	11.02 g	0.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24.65 g	0.00 g	0.30 g	24.10 g	0.00 g	0.00 g	26.53 g	0.00 g	0.21 g	27.62 g	0.00 g	0.54 g	19.42 g	0.00 g	0.00 g		
1,(6),(7),(10)									1			1				
Ebéd	(00070) Tejmentes	Karfioleves.Tej-toj ment., Paprikásburgonya hússal, Uborka saláta			Palócleves **T..M., Káposztás kocka, Alma 27%			Csontleves tésztabet. A.toj.m., Vasi pecsenye, Párolt bulgur, Ecetes cékla Kg.			Csirkebecs.leves **, Zöldborsó főzelék mir. T.M., Sertés sült			Paradicsom leves, Rántott hal, Burgonyapüré Tejmentes, Vágott vegyes savanyúság		
		Energia: 636.31 Kcal / 2,659.78 KJ			Energia: 638.75 Kcal / 2,669.98 KJ			Energia: 639.64 Kcal / 2,673.70 KJ			Energia: 636.30 Kcal / 2,659.73 KJ			Energia: 631.02 Kcal / 2,637.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		38.02 g	14.34 g	1.74 g	26.67 g	16.94 g	2.97 g	32.13 g	30.65 g	4.86 g	53.47 g	25.44 g	7.22 g	15.44 g	22.12 g	2.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.04 g	3.00 g	0.82 g	94.67 g	16.38 g	0.17 g	70.49 g	4.01 g	1.27 g	47.64 g	6.95 g	1.48 g	92.02 g	23.30 g	1.13 g		
1,9			1,3			1,9,(6),(7),(8),(12)			1,7			1,3,4,9,(12)				
Uzsonna	(00070) Tejmentes	Felvágott / érzékenyeknek/, Rozsos kenyér			Liga margarin 20% zsirt., Minijam 30.g, Zsemle érz.			Felvágott / érzékenyeknek/, Sárgarépa, Magvas zsemle,			Zöldfűsz. margkrém A. M. , Sörretek, Zsemle érz.			Tepertőkrém **, Zsemle érz.		
		Energia: 210.05 Kcal / 878.01 KJ			Energia: 199.92 Kcal / 835.67 KJ			Energia: 240.49 Kcal / 1,005.25 KJ			Energia: 173.05 Kcal / 723.35 KJ			Energia: 249.03 Kcal / 1,040.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.27 g	5.32 g	1.57 g	3.82 g	4.20 g	1.20 g	12.13 g	9.71 g	0.92 g	4.20 g	6.26 g	1.80 g	5.51 g	14.00 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.19 g	0.00 g	0.50 g	34.56 g	0.00 g	0.00 g	25.71 g	0.00 g	0.85 g	23.26 g	0.00 g	0.01 g	22.03 g	0.00 g	0.01 g		
1,(6),(7)						1,3,7,(8),(11)										





Heti étlap 2022.05.30. - 2022.06.03.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

