



Heti étlap 2019.08.05. - 2019.08.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Zöldborsóleves *mir.*L.É., Párolt csirkemell, Párolt petr.rizs , Uborka saláta			Marhagulyás Liszt M., Tejberizs			Rántott leves **L.É., Sertés sült , Tökfőzelék (friss) LÉ.			Vegyes gyüm.leves LÉ.**, Sült csirkecomb A.M., Tört burgonya , Uborka saláta			Tárkonyos p. raguleves LisztM., Káposztás kocka L.É.		
		Energia: 528,42 Kcal / 2 208,80 KJ			Energia: 522,07 Kcal / 2 182,25 KJ			Energia: 525,12 Kcal / 2 195,00 KJ			Energia: 521,13 Kcal / 2 178,32 KJ			Energia: 523,47 Kcal / 2 188,10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31,42 g	9,20 g	1,36 g	22,83 g	18,05 g	6,40 g	29,78 g	24,39 g	6,34 g	36,16 g	7,89 g	0,99 g	17,94 g	12,24 g	2,49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79,04 g	3,00 g	0,96 g	67,28 g	4,75 g	1,90 g	43,05 g	1,70 g	0,80 g	75,56 g	22,37 g	1,78 g	83,68 g	5,49 g	0,60 g		
9		6,7,9,(1)			7,(1),(12)			(12)			9					





Heti étlap 2019.08.05. - 2019.08.09.

.....
Gyovai Gáspárné Pintér Józsefné Zsoldos Zsófia
Élelmezés vezet Intézmény vezet Dietetikus

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

