



Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Párolt csirkemell, Párolt petr.rizs , Uborka saláta, Lebbencs leves LÉ.			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: 524,16 Kcal / 2 190,99 KJ			Energia: 524,07 Kcal / 2 190,61 KJ			Energia: 525,12 Kcal / 2 195,00 KJ			Energia: 521,12 Kcal / 2 178,28 KJ			Energia: 523,47 Kcal / 2 188,10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28,36 g	9,58 g	1,46 g	22,35 g	17,48 g	6,27 g	29,77 g	24,38 g	6,34 g	36,15 g	7,89 g	0,99 g	17,94 g	12,23 g	2,48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80,32 g	2,96 g	0,59 g	69,54 g	5,00 g	1,76 g	43,05 g	1,70 g	0,79 g	75,56 g	22,37 g	1,77 g	83,67 g	5,49 g	0,59 g		
9			6,7,9,(1)			7,(1),(12)			(12)			9				





Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

..... Élelmezés vezet Gyovai Gáspárné Intézmény vezető Pintér Józsefné Dietetikus Kotsmánné
---	--	----------------------------------

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

