



Heti étlap 2019.10.07. - 2019.10.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Zöldségleves LÉ., Párolt csirkemell, Párolt petr.rizs , Uborka saláta	Marhagulyás Liszt M., Mákos metélt LÉ., Alma 27%	Tarhonyaleves L.É., Lecsós csirkemellfilé	Vegyes gyüm.leves LÉ.**; Tört burgonya , Natur halszelet Gluténmentes, Uborka saláta	Tárkonyos p. raguleves LisztM., Káposztás kocka L.É.										
		Energia: 525,74 Kcal / 2 197,59 Kj		Energia: 525,09 Kcal / 2 194,88 Kj		Energia: 520,33 Kcal / 2 174,98 Kj		Energia: 521,77 Kcal / 2 181,00 Kj		Energia: 524,20 Kcal / 2 191,16 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29,68 g	9,12 g	1,42 g	17,58 g	17,70 g	4,73 g	36,31 g	19,70 g	2,43 g	15,72 g	7,72 g	0,77 g	16,85 g	11,40 g	2,27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80,39 g	3,15 g	0,63 g	73,48 g	6,49 g	1,63 g	48,49 g	0,00 g	1,27 g	64,01 g	18,38 g	1,08 g	86,76 g	5,76 g	0,56 g		
9,(1)			3,9			(12)			9							



