



Heti étlap 2019.10.28. - 2019.11.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök								
<b>Ebéd</b>	<b>(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M</b>	Almaleves LÉ., Tarhonyásh. Glut. M., Cékla csík	Burgonyaleves LÉ., Rakott káposzta L.É.	Zöldbabfőzelék LÉ., Sült csirkecomb , Csontleves L.	Párolt petr.rizs , Pulyka aprópecsenye, Friss csalamádé, Becsinált leves **L.M.								
		Energia: 520,20 Kcal / 2 174,44 Kj		Energia: 526,50 Kcal / 2 200,77 Kj		Energia: 521,18 Kcal / 2 178,53 Kj		Energia: 522,21 Kcal / 2 182,84 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21,16 g	9,65 g	2,40 g	19,38 g	28,03 g	7,22 g	31,76 g	20,53 g	3,00 g	26,83 g	22,19 g	6,07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85,83 g	13,99 g	0,47 g	48,47 g	0,00 g	1,79 g	51,30 g	6,25 g	0,73 g	53,09 g	4,00 g	2,04 g		
3		9,(12)		3,9,(1),(12)									



