



Heti étlap 2019.11.18. - 2019.11.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Burgonyaleves LÉ., Tészta kör.gluténm. LÉ., Vadas pulykatokány Glutén M.			Csirkegulyás LÉ., Morzsásmetélt L.É.			Piritott tésztaleves**LÉ., Sült csirkecomb A.M., Tökfőzelék *mir.* LÉ.			Zöldségleves LÉ., Rizses csirke**, Uborka saláta			Pulykaraguleves Glut.M., Tejbendara Kukor. LÉ.cuk., Körte 12%		
		Energia: 527,23 Kcal / 2 203,82 KJ			Energia: 529,07 Kcal / 2 211,51 KJ			Energia: 527,81 Kcal / 2 206,25 KJ			Energia: 529,40 Kcal / 2 212,89 KJ			Energia: 521,03 Kcal / 2 177,91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20,55 g	13,55 g	2,92 g	20,07 g	4,85 g	0,77 g	34,15 g	18,64 g	3,30 g	36,18 g	13,46 g	2,74 g	18,42 g	11,70 g	2,42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79,52 g	1,60 g	1,15 g	99,61 g	0,00 g	0,67 g	54,72 g	9,74 g	0,55 g	65,20 g	2,85 g	3,83 g	84,79 g	8,71 g	1,84 g		
9,(12)						7,9,(12)			(1),(6),(7),(8),(12)			9,15,(12)				



