



Heti étlap 2019.12.16. - 2019.12.20.

		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.			Tarhonyaleves L.É., Lecsós csirkemellfilé, Tészta kör.gluténm. LÉ., Szaloncukor érz.			Rántott leves **L.É., Tört burgonya , Rántott hal Glutén+tojásM, Uborka saláta			Tárkonyos p. raguleves LisztM., Diósmetélt**L.		
		Energia: 524,76 Kcal / 2 193,50 KJ			Energia: 525,49 Kcal / 2 196,55 KJ			Energia: 526,62 Kcal / 2 201,27 KJ			Energia: 522,65 Kcal / 2 184,68 KJ			Energia: 520,42 Kcal / 2 175,36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28,99 g	7,20 g	6,08 g	10,23 g	13,24 g	2,57 g	26,85 g	15,09 g	1,90 g	21,57 g	15,99 g	2,19 g	17,63 g	17,67 g	3,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83,41 g	3,00 g	0,61 g	91,07 g	7,99 g	1,23 g	69,54 g	0,00 g	0,93 g	72,40 g	2,40 g	1,31 g	71,32 g	0,68 g	0,45 g		
			3,9,(1)			3,9			4,(1),(6),(7),(8),(12)			8,9,15				





Heti étlap 2019.12.16. - 2019.12.20.

.....

Élelmezésvezet	Intézet vezet	Dietetikus
Gyovai Gáspárné	Pintér Józsefné	Kotymánné

