



Heti étlap 2020.01.13. - 2020.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Zell.krémlév. hús.B.L.É., Csirkpapr.comb filéből, Párolt petr.rizs			Pulykaraguleves Glut.M., Tejberizs Rizstejjel fahéjjal, Mandarin			Rántott leves **L.É., Pulykasült A.M., Z.borsó főzelék.*mir.*L.C.T.M.			Zöldségleves L.É., Natúr sertésszelet L.É., Petrezselymes burg., Almakompót			Bográcsgulyás **L.É., Morzsásmetélt L.É.		
		Energia: 524,67 Kcal / 2 193,12 KJ			Energia: 523,97 Kcal / 2 190,19 KJ			Energia: 528,94 Kcal / 2 210,97 KJ			Energia: 522,19 Kcal / 2 182,75 KJ			Energia: 522,33 Kcal / 2 183,34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33,81 g	11,01 g	6,70 g	17,61 g	10,14 g	4,93 g	27,90 g	22,56 g	4,22 g	23,49 g	12,32 g	2,37 g	16,27 g	8,86 g	1,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70,18 g	0,02 g	1,07 g	88,29 g	16,54 g	1,81 g	53,68 g	0,00 g	0,61 g	79,30 g	20,58 g	1,02 g	92,54 g	0,60 g	0,57 g		
6,9,(1),(7),(8),(12)			9,(12)			15,(12)			9,(1),(12)							





Heti étlap 2020.01.13. - 2020.01.17.

.....
Igazgató Élelmezésvezet Dietetikus
Pntér Józsefné Gyovai Gáspárné Kotymánné Zs.Zsófia

