



Heti étlap 2020.01.06. - 2020.01.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M</b>	Zöldborsóleves *mir.*L.É., Tarhonyásh. Glut. M., Cékla csík			Burgonyaleves L.É., Rakott káposzta L.É.			Csontleves L. , Sült csirkecomb , Vegyes gy.mártás L.M. **			Becsínált lev s.húsból Glut.M., Párolt petr.rizs , Pulyka aprópecsenye, Uborka saláta			Húsos spagetti Glutén M., Frankfurteri leves GlutM.FűszerS		
		Energia: 527,83 Kcal / 2 206,33 KJ			Energia: 520,40 Kcal / 2 175,27 KJ			Energia: 523,05 Kcal / 2 186,35 KJ			Energia: 525,27 Kcal / 2 195,63 KJ			Energia: 520,21 Kcal / 2 174,48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24,42 g	11,16 g	2,46 g	18,80 g	26,06 g	7,58 g	30,04 g	16,06 g	2,57 g	33,07 g	18,01 g	8,05 g	29,05 g	15,87 g	2,42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80,19 g	0,60 g	0,91 g	51,61 g	0,00 g	1,76 g	63,52 g	16,28 g	0,74 g	55,61 g	2,70 g	1,00 g	65,24 g	0,00 g	0,43 g		
3,9			9,(12)			3,9,(1),(12)			(12)			(12)				





Heti étlap 2020.01.06. - 2020.01.10.

.....  
Élelmezésvezet

Gyovai Gáspárné

.....  
Élelmezés vezet

Pintér Józsefné

.....  
Dietetikus

Kotymánné Zsoldoa  
Zsófia

