



Heti étlap 2020.01.20. - 2020.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Ebéd</b>	<b>(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M</b>	Zöldségleves LÉ., Vadas pulykatokány Glutén M., Tészta köret Liszt mentes	Csirkegulyás LÉ., Káposztás kocka L.É.	Piritott tésztaleves**LÉ., Sült csirkecomb , Tökfőzelék *mir.* LÉ.	Paradicsom leves LÉ., Natur halszelet Gluténmentes, Petrezselymes rizsköret , Uborka saláta	Lencseleves Glutén M., Húsos spagetti Glutén M.										
		Energia: 525,75 Kcal / 2 197,64 KJ		Energia: 526,79 Kcal / 2 201,98 KJ		Energia: 524,10 Kcal / 2 190,74 KJ		Energia: 522,37 Kcal / 2 183,51 KJ		Energia: 528,69 Kcal / 2 209,92 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		19,33 g	13,08 g	2,91 g	20,58 g	5,48 g	0,85 g	27,15 g	25,34 g	4,59 g	19,38 g	12,90 g	4,59 g	30,30 g	11,94 g	3,32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81,12 g	2,20 g	0,82 g	96,82 g	6,85 g	0,47 g	45,82 g	8,52 g	0,68 g	80,47 g	11,00 g	0,54 g	73,73 g	0,00 g	0,56 g		
9,(12)				7,9,(1),(12)		4,9,(1),(6),(7),(8),(12)		9,(12)								





## Heti étlap 2020.01.20. - 2020.01.24.

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

