



Heti étlap 2020.01.27. - 2020.01.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Zöldborsóleves *mir.*L.É., Tarhonyásh. Glut. M., Cékla csík			Burgonyaleves LÉ., Húsoskáp.(fri.ká.)L.tej m..			Csontleves L. , Sült csirkecomb , Vegy. gyüm.mártás"mir L.É.			Becsinált lev s.húsból Glut.M., Párolt petr.rizs , Pulyka aprópecsenye, Uborka saláta			Frankfurti leves GlutM.FűszerS, Mákos metélt LÉ.		
		Energia: 527,83 Kcal / 2 206,33 KJ			Energia: 528,70 Kcal / 2 209,97 KJ			Energia: 528,50 Kcal / 2 209,13 KJ			Energia: 520,08 Kcal / 2 173,93 KJ			Energia: 528,94 Kcal / 2 210,97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24,44 g	11,17 g	2,48 g	19,81 g	27,16 g	7,74 g	26,45 g	14,89 g	2,36 g	34,58 g	20,43 g	7,56 g	19,20 g	16,70 g	2,08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80,19 g	0,60 g	0,93 g	50,03 g	0,00 g	0,66 g	70,53 g	24,98 g	0,69 g	47,61 g	2,88 g	1,08 g	75,40 g	6,99 g	0,19 g		
3,9			9,(12)			3,9,(1),(12)			(12)			(12)				





Heti étlap 2020.01.27. - 2020.01.31.

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

