



Heti étlap 2020.02.17. - 2020.02.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Fahéjas szilva leves Glut M., Rizseshús sertéshúsból, Csemege uborka			Sárgaborsó Gulyás A.M pulyk.h., Mákos metélt LÉ.			Paradicsom leves LÉ., Natur halszelet Gluténmentes, Petrezselymes burg., Uborka saláta			Csontleves L.É. , Zöldborsós pulykaragu, Tészta kör.gluténm. LÉ.			Marhagulyás Liszt M., Tejberizs Rizstejjel fahéjjal, Alma 27%		
		Energia: 522,46 Kcal / 2 183,88 Kj			Energia: 528,90 Kcal / 2 210,80 Kj			Energia: 522,78 Kcal / 2 185,22 Kj			Energia: 526,69 Kcal / 2 201,56 Kj			Energia: 525,27 Kcal / 2 195,63 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22,05 g	13,61 g	6,72 g	21,89 g	13,59 g	3,19 g	20,81 g	10,82 g	0,99 g	22,83 g	18,87 g	3,77 g	8,75 g	8,28 g	4,80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74,95 g	7,99 g	1,24 g	78,60 g	6,19 g	0,60 g	83,99 g	10,99 g	0,82 g	65,28 g	0,80 g	0,91 g	103,74 g	21,23 g	1,26 g		
9,(1),(12)						4,9,(1),(12)			1,9			3,9,(1)				





Heti étlap 2020.02.17. - 2020.02.21.

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

