



Heti étlap 2020.03.02. - 2020.03.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Rántott lev. Kenyérkockáva Lé., Vadas pulykatokány Glutén M., Tészta kör.gluténm. LÉ.	Csirke aprólék leves Glutén.M, Tejbendara Kukoricadarával LÉ.	Burgonyaleves magyaros L.É., Sült csirkecomb , Tökfőzelék *mir.* LÉ.	Almaleves mir.**L.M., Sültcsirke kertészné mód.**T.M, Párolt rizs	Lencseleves Glutén M., Húsos spagetti Glutén M.										
		Energia: 524,81 Kcal / 2 193,71 KJ	Energia: 521,80 Kcal / 2 181,12 KJ	Energia: 529,93 Kcal / 2 215,11 KJ	Energia: 529,45 Kcal / 2 213,10 KJ	Energia: 528,69 Kcal / 2 209,92 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19,65 g	18,30 g	3,57 g	20,34 g	7,80 g	1,67 g	30,75 g	25,18 g	5,25 g	40,28 g	12,57 g	4,04 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
68,79 g	1,95 g	1,22 g	91,64 g	26,97 g	0,55 g	43,07 g	8,00 g	0,70 g	61,98 g	16,02 g	3,14 g	73,73 g	0,00 g	0,56 g		
9,(7),(12)			9			7,9,(1),(6),(8),(12)			1,(6),(7),(8),(12)			9,(12)				





Heti étlap 2020.03.02. - 2020.03.06.

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

