



Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M</b>	Rántott leves **L.É., Kapros sertés ragu T.M., Tészta kör.gluténm. L.É.			Sav.sert. leves L.M., Morzsásmetélt L.É., Mandarin			Kertészleves *mir.* L.É., Rántott hal Gluténmentes, Burgonyapüré Tejmentes, Almakompót			Zöldségleves L.É., Szárabb főzelék gluténmentes, Sült tarja			Piritott tésztaleves**L.É., Lecsós csirkemáj, Tarhonya köret L., Vitamin saláta **A.M.		
		Energia: 523.44 Kcal / 2,187.98 Kj			Energia: 528.15 Kcal / 2,207.67 Kj			Energia: 529.80 Kcal / 2,214.56 Kj			Energia: 529.52 Kcal / 2,213.39 Kj			Energia: 523.59 Kcal / 2,188.61 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.37 g	25.46 g	7.60 g	16.48 g	12.16 g	0.71 g	17.96 g	23.56 g	4.07 g	32.39 g	18.57 g	3.29 g	28.62 g	17.20 g	3.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.29 g	0.00 g	0.46 g	85.79 g	0.00 g	0.87 g	61.09 g	17.58 g	1.63 g	57.35 g	0.75 g	0.95 g	62.18 g	3.80 g	2.14 g		
(12)			(12)			3,4,7,9,(1),(12)						3,9,(1)				





## Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.22.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezet és Dietetikus

Pintér Józsefné

Kotymánné Zs.Zsófia

