



Heti étlap 2021.07.12. - 2021.07.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Karfiollevés L.É., Marhapörkölt **T.M., GaluskaköretL.É., Csemege uborka			Sertésraguleves T.M., Húsos spagetti Glutén M., Alma 27%			Almaleves mir.**L.M., Burgonyapüré Tejmentes, Roston csirkemell L. É., Uborka saláta			Csirke aprólék leves Glutén.M, Rakott kelk. L.É., Múzli gyüm. A.M.(glut.-tej m.			Vegyes gyüm.leves LÉ.**, Paprikás burg.sert.hússal L.M., Uborka saláta		
		Energia: 528.35 Kcal / 2,208.50 KJ			Energia: 527.14 Kcal / 2,203.45 KJ			Energia: 526.69 Kcal / 2,201.56 KJ			Energia: 529.60 Kcal / 2,213.73 KJ			Energia: 528.73 Kcal / 2,210.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.71 g	21.50 g	4.64 g	21.48 g	24.97 g	7.40 g	25.92 g	6.13 g	0.90 g	23.11 g	24.93 g	5.39 g	17.68 g	22.32 g	6.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63.18 g	0.60 g	3.21 g	53.99 g	0.00 g	1.24 g	90.82 g	19.66 g	2.09 g	48.68 g	10.30 g	0.52 g	63.64 g	17.58 g	1.26 g		
9,(12)			1,3,9			(12)			9			(12)				





Heti étlap 2021.07.12. - 2021.07.16.

.....
Igazgató Élelmezésvezető és Dietetikus
Pintér Józsefné Kotymánné Zs.Zsófia

