



### Heti étlap 2021.08.02. - 2021.08.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Ebéd</b>	<b>(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M</b>	Zöldbableves mir. LÉ., Hentestokány L.É., Főtt burgonya , Uborka saláta	Zöldségleves LÉ., Paradics. húsgom.**I.M.	Gulyásleves GluténM., Húsos spagetti Glutén M., Görögdinnye	Erőleves **L.É., Almamártás *mir.* LÉ., Rántott sertésszelet LÉ., Múzli gyüm. A.M.( glut.-tej m.	Burgonyaleves LÉ., Rakott karfiol *mir.* LÉ.										
		Energia: 529.78 Kcal / 2,214.48 Kj	Energia: 529.01 Kcal / 2,211.26 Kj	Energia: 524.18 Kcal / 2,191.07 Kj	Energia: 527.65 Kcal / 2,205.58 Kj	Energia: 522.79 Kcal / 2,185.26 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20.43 g	30.08 g	8.74 g	18.51 g	25.72 g	7.37 g	22.10 g	19.85 g	5.46 g	11.36 g	20.22 g	2.68 g	20.36 g	28.71 g	10.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.63 g	4.04 g	3.66 g	55.34 g	0.60 g	1.72 g	62.64 g	0.00 g	0.59 g	69.03 g	18.84 g	0.69 g	41.27 g	0.04 g	2.06 g		
7,9,(1),(6),(8),(12)			3,15,(12)			3			3,7,9,(1),(12)			7,(1),(6),(8),(12)				





## Heti étlap 2021.08.02. - 2021.08.06.

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

