



Heti étlap 2021.09.13. - 2021.09.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Piritott tésztaleves**L.É., Zöldbabfőzelék L.É., Fasírozott L.É.			Sav.sert. leves L.M., Tejberizs Rizstejjel fahéjjal, Szőlő			Lencseleves L.M., Borsos tokány **L.É., Párolt petr.rizs , Uborka saláta			Kertészleves *mir.* L.É., Rántott hal Gluténmentes, Petrezselymes burg., Almakompót			Karfiolleves L.É., Húsos spagetti Glutén M.		
		Energia: 526.86 Kcal / 2,202.27 Kj			Energia: 527.65 Kcal / 2,205.58 Kj			Energia: 522.29 Kcal / 2,183.17 Kj			Energia: 522.02 Kcal / 2,182.04 Kj			Energia: 523.33 Kcal / 2,187.52 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20.22 g	30.90 g	8.04 g	15.01 g	11.93 g	3.83 g	27.42 g	30.02 g	9.37 g	18.52 g	28.43 g	6.67 g	15.80 g	22.10 g	5.83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.83 g	4.60 g	0.80 g	82.01 g	18.96 g	0.25 g	34.81 g	2.40 g	0.63 g	47.03 g	16.38 g	2.81 g	64.05 g	0.60 g	0.55 g		
3,(12)			(12)			10,(12)			3,4,7,9,(1),(12)			9,(12)				





Heti étlap 2021.09.13. - 2021.09.17.

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

