



Heti étlap 2021.09.20. - 2021.09.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00149) Tejmentes, tojásmentes 11- 14	Fokhagyma krémleves, Pirított zsemlekocka, Rakott karfiol, Körte			Reszelttészta leves, Aprópecsenye, Magyaros zöldbabfőzelék TM, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves , Brassói aprópecsenye, Csemege uborka			Meggyleves TM, Mustáros halfilé, Kukoricás árpagyöngy			Szárnyasmájgaluska leves , Nudli fahéjas szóráttal		
		Energia: 774,06 Kcal / 3 235,57 KJ			Energia: 719,14 Kcal / 3 006,01 KJ			Energia: 663,18 Kcal / 2 772,09 KJ			Energia: 775,03 Kcal / 3 239,63 KJ			Energia: 784,19 Kcal / 3 277,91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26,98 g	39,21 g	8,54 g	27,62 g	41,01 g	9,35 g	30,04 g	27,99 g	3,87 g	26,77 g	22,00 g	3,14 g	30,28 g	16,24 g	2,33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77,24 g	0,08 g	3,37 g	58,66 g	0,04 g	3,62 g	70,90 g	0,05 g	4,90 g	114,54 g	18,02 g	3,79 g	127,33 g	9,99 g	3,06 g		
1		1,9		1,10,15		1,4,10,(12)		1								

Benkovics Titanilla Zalai Noémi
élelmezésvezet dietetikus

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

