



Heti étlap 2021.09.27. - 2021.10.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00149) Tejmentes, tojásmentes 11- 14</b>	Almaleves , Lecsós csirkemáj, Petrezselymes burgonya			Árpagyöngyleves, Főtt virsli TM, SZM, Zöldborsófőzelék TM, Félbarna kenyér TM, SZM			Csontleves , Sertés pörkölt, Tészta köret 11-14, Csemege uborka			CukkinikrémlevesTM, Pirított zsemlekocka, Zöldséges csirkebecsinált, Párolt bulgur			Sertésraguleves , Káposztás kocka		
		Energia: 678,01 Kcal / 2 834,08 KJ			Energia: 695,59 Kcal / 2 907,57 KJ			Energia: 749,82 Kcal / 3 134,25 KJ			Energia: 669,29 Kcal / 2 797,63 KJ			Energia: 720,88 Kcal / 3 013,28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28,70 g	23,52 g	3,68 g	28,80 g	27,68 g	5,10 g	28,95 g	35,72 g	8,66 g	31,38 g	24,10 g	3,47 g	24,89 g	32,31 g	7,10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85,67 g	17,98 g	3,48 g	80,82 g	8,03 g	2,84 g	77,39 g	0,04 g	4,23 g	83,51 g	0,12 g	4,47 g	81,14 g	10,03 g	2,80 g		
1	1,10			1,9,10,15			1,9			1,9						

Benkovics Titanilla      Zalai Noémi  
 élelmezésvezet      dietetikus

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

