

Heti étlap 2020.10.19. - 2020.10.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Lencsegulyás, Gránátos kocka isk, Csemege uborka			Lebbencsleves , Parajfőzelék, Főtt tojás , Banán			Szilvaleves , Gyros, Fél adag bulgur, Joghurtos öntet, Vörös káposzta, Paradicsom			Zselici húsleves, Bukta, Alma		
		Energia: 930,17 Kcal / 3 888,11 Kj			Energia: 678,53 Kcal / 2 836,26 Kj			Energia: 662,07 Kcal / 2 767,45 Kj			Energia: 559,30 Kcal / 2 337,87 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		37,00 g	39,36 g	9,10 g	23,86 g	24,64 g	5,18 g	40,64 g	25,03 g	6,67 g	18,08 g	19,96 g	8,96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
105,53 g	0,00 g	8,72 g	88,52 g	0,00 g	7,39 g	69,35 g	18,98 g	11,41 g	75,71 g	34,63 g	3,06 g		
1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9			1,7,9			1,3,7,9				

Benkovics Titanilla
osztályvezet

Élelmezési

Dr. Polyák Éva
Dietetikus

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

