



Heti étlap 2020.11.23. - 2020.11.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00103) 50g CH ebéd	Zöldbableves , Tarhonyáshús, zöldséges			Hamisgulyás , Rakott kelkáposzta			Lebbencsleves , Pulyka pörkölt, Parajfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros karalábéleves , Brassói aprópecsenye csirkéből, Káposzta saláta			Magyaros gombaleves, Túrós metélt diab.		
		Energia: 471,60 Kcal / 1 971,29 Kj			Energia: 467,82 Kcal / 1 955,49 Kj			Energia: 537,66 Kcal / 2 247,42 Kj			Energia: 480,43 Kcal / 2 008,20 Kj			Energia: 418,96 Kcal / 1 751,25 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27,64 g	16,93 g	3,53 g	29,63 g	15,83 g	3,77 g	31,39 g	22,68 g	3,60 g	29,12 g	16,24 g	2,57 g	26,75 g	12,63 g	3,76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51,03 g	0,00 g	2,21 g	50,82 g	0,00 g	3,56 g	50,96 g	0,00 g	2,98 g	52,94 g	0,00 g	3,21 g	48,95 g	0,00 g	2,23 g		
1	7,(1)			1,7			1,9,15			1,7,9						

Benkovics Titanilla

Dr.Polyák Éva

élelmezésvezet

dietetikus

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

