



Heti étlap 2020.11.23. - 2020.11.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00071) Laktózmentes 11 -14	Zöldségleves , Tarhonyáshús, Csemege uborka, Alma			Hamisgulyás , Rakott kelkáposzta, Félbarna kenyér TM, SZM			Lebbencsleves , Pulyka pörkölt, Tökfőzelék TM, Félbarna kenyér TM, SZM			Hagymaleves TM, Brassói aprópecsenye, Káposztasaláta, Banán			Magyaros gombaleves, Bolognai spagetti LM, Mandarin		
		Energia: 706,09 Kcal / 2 951,46 KJ			Energia: 721,60 Kcal / 3 016,29 KJ			Energia: 702,83 Kcal / 2 937,83 KJ			Energia: 711,22 Kcal / 2 972,90 KJ			Energia: 729,56 Kcal / 3 049,56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33,78 g	22,42 g	4,30 g	30,66 g	27,79 g	8,15 g	35,84 g	21,92 g	3,84 g	29,72 g	23,41 g	3,36 g	26,52 g	28,03 g	6,59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90,34 g	0,00 g	3,22 g	85,42 g	0,04 g	3,31 g	88,62 g	0,00 g	2,12 g	92,99 g	0,00 g	2,59 g	91,28 g	0,00 g	1,65 g		
1,3,9,10			1,(6)			1,3			1,9,(12)			1,3,9				

Benkovics Titanilla

Dr. Polyák Éva

élelmezésvezet

dietetikus

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

