



Heti étlap 2021.05.10. - 2021.05.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00073) Laktózmentes 15+	Zellerkrémleves , Pirított zsemlekočka, Pusztapörkölt, Céklasaláta			Magyaros karfiolleves TM, Borsos csirketokány , Párolt rizs 15-18, Csemege uborka, Banán			Kertészleves , Vagdalt, Majorannás burgonyafőzelék LM, Teljes kiőrlésű kenyér			Vegyes gyümölcsleves LM, Sztroganoff csirkeragu, Tészta köret 15-18			Frankfurti leves, Darafelfűjt TM, Meggyöntet TM, Alma		
		Energia: 681,33 Kcal / 2 847,96 Kj			Energia: 774,31 Kcal / 3 236,62 Kj			Energia: 753,33 Kcal / 3 148,92 Kj			Energia: 769,80 Kcal / 3 217,76 Kj			Energia: 749,47 Kcal / 3 132,78 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23,18 g	36,96 g	9,40 g	32,91 g	25,65 g	3,67 g	35,11 g	22,49 g	5,71 g	32,99 g	24,55 g	5,80 g	23,24 g	26,38 g	8,66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59,55 g	2,04 g	2,84 g	101,42 g	0,08 g	4,85 g	100,29 g	0,04 g	3,91 g	102,71 g	19,98 g	3,14 g	108,91 g	30,06 g	2,80 g		
1,9,15			1,10,15			1,3,9			1,10,15,(12)			1,3,9,(12)				

Benkovic Titanilla Dr Polyák Éva
 ételmezésvezet dietetikus

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

