



Heti étlap 2021.08.30. - 2021.09.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Meggyleves , Lecsós csirkemáj, Tarhonya köret 15-18, Csemege uborka			Magyaros burgonyaleves, Rakott kelkáposzta, Szilva			Karfiol leves, Bolognai spagetti, Reszelt sajt			Csurgatott tojás leves , Sajtos halfilé, Zöldséges bulgur, Alma			Babgulyás 15-18, Bukta 50gr		
		Energia: 921,50 Kcal / 3 851,87 KJ			Energia: 831,10 Kcal / 3 474,00 KJ			Energia: 992,82 Kcal / 4 149,99 KJ			Energia: 566,12 Kcal / 2 366,38 KJ			Energia: 909,36 Kcal / 3 801,12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		38,39 g	32,37 g	8,00 g	30,08 g	44,40 g	11,74 g	43,08 g	56,37 g	19,72 g	16,03 g	24,76 g	3,19 g	32,97 g	26,89 g	3,64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
116,98 g	24,98 g	7,39 g	75,92 g	0,05 g	5,52 g	77,41 g	0,10 g	5,28 g	72,49 g	0,37 g	3,30 g	130,94 g	0,00 g	1,60 g		
1,3,7,10,15			1,7			1,7,9			1,3,4,7,9			1,3,7,9				

Benkovics Titanilla Dr Polyák Éva
 élelmezésvezet dietetikus

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

