



## Heti étlap 2020.10.12. - 2020.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Sajtkrémleves 15-18, Pírtott zsemlekocka 15-18, Sztroganoff sertésragu15-18, Tészta köret 15-18, Túró Rudi	Burgonyaleves magyaros 15-18, Zöldbabfőzelék mir. 15-18, Alma, Pipiropogós 15-18	Almaleves mir 15-18, Sajtós csirkecomb15-18, Fél adag párolt rizs 15-18, Fél adag párolt zöl mir. 15-18	Paradicsomleves 15-18, Tarhonyáshús 15-18, Mongol saláta	Frankfurti leves 15-18 , Szilva, Túrótöltelékes gombóc 15-18
		Energia: 1 276,39 Kcal / 5 335,31 KJ	Energia: 745,39 Kcal / 3 115,73 KJ	Energia: 715,48 Kcal / 2 990,71 KJ	Energia: 894,38 Kcal / 3 738,51 KJ	Energia: 1 044,11 Kcal / 4 364,38 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav
		46,72 g    74,93 g    28,77 g	35,86 g    33,46 g    6,50 g	41,11 g    33,86 g    9,22 g	34,15 g    37,33 g    9,11 g	35,44 g    32,65 g    11,51 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
102,17 g    11,92 g    9,14 g	72,98 g    0,00 g    3,86 g	60,08 g    0,00 g    7,93 g	104,32 g    9,99 g    6,00 g	147,42 g    19,98 g    2,97 g		
1,3,7,9,10,(12)		1,7,9	1,7,9,15		1,3,9,15,(12)	1,7,9,(6),(10)

Benkovics Titanilla  
osztályvezető

Élelmezési

Dr. Polyák Éva  
Dietetikus

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

