



Heti étlap 2019.06.24. - 2019.06.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00120) Szociális normál	Lebbencsleves, Nógrádi sertéstokány, Párolt rizs, Alma	Vegyes gyümölcsleves, Sertéspörkölt, Főtt burgonya, Csemegeuborka	Babgulyás, Darásmetélt lekvárral, Alma	Kertészleves, Sült csirkecomb, Petrezselymes rizs	Magyaros burgonyaleves, Sült debreceni, Tökfőzelék
		Energia: 873.12 Kcal / 3,649.64 KJ	Energia: 641.71 Kcal / 2,682.35 KJ	Energia: 1,134.70 Kcal / 4,743.05 KJ	Energia: 611.86 Kcal / 2,557.57 KJ	Energia: 793.76 Kcal / 3,317.92 KJ
		Fehérje 35.04 g Zsír 34.19 g T.Zsírsvav 9.16 g	Fehérje 31.32 g Zsír 16.89 g T.Zsírsvav 5.35 g	Fehérje 50.68 g Zsír 20.32 g T.Zsírsvav 3.44 g	Fehérje 35.23 g Zsír 20.59 g T.Zsírsvav 2.99 g	Fehérje 32.37 g Zsír 36.63 g T.Zsírsvav 11.61 g
		Szénhidrát 104.38 g Cukor 0.00 g Só 6.74 g	Szénhidrát 89.20 g Cukor 11.99 g Só 4.20 g	Szénhidrát 184.94 g Cukor 24.98 g Só 3.29 g	Szénhidrát 73.79 g Cukor 0.00 g Só 1.76 g	Szénhidrát 82.79 g Cukor 5.00 g Só 4.44 g

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk!

Balogh Lilla
dietetikus

Gáspár Tímea
dietetikus

Balla Márton
dietetikus

