

Heti étlap 2020.10.26. - 2020.10.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00486) Felnőtt (60 év felett)	Magyaros burgonyaleves, Gombás tokány tejfölös, Párolt rizs	Zöldséges tarhonyaleves, Erdélyi rakott káposzta, Félbarna kenyér	Tárkonyos raguleves, Pozsonyi kocka	Reszelttészta leves, Zöldborsófőzelék, Vagdalt , Teljeskiörlésű kenyér	Fahéjas almaleves , Párizsi csirkemell, Petrezselymes burgonya , Csalamádé										
		Energia: 790.27 Kcal / 3,303.33 KJ		Energia: 693.71 Kcal / 2,899.71 KJ		Energia: 1,081.50 Kcal / 4,520.67 KJ		Energia: 827.60 Kcal / 3,459.37 KJ		Energia: 883.87 Kcal / 3,694.58 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35.20 g	24.79 g	5.79 g	28.06 g	31.72 g	9.56 g	44.60 g	40.37 g	12.11 g	47.02 g	21.64 g	4.07 g	42.44 g	21.81 g	5.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
105.30 g	0.17 g	2.73 g	72.78 g	0.16 g	3.81 g	132.23 g	29.60 g	6.93 g	109.24 g	3.50 g	3.35 g	126.06 g	10.90 g	3.17 g		
1,3,7,11,(6),(9),(10)			1,7,9,11,(3),(10),(12)			1,3,7,9,11,(10)			1,3,7,9,11,(6)			1,3,7,11,15,(10),(12)				

.....
Élelmezésvezető

.....
Dietetikus