



Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00486) Felnőtt (60 év felett)	Reszeltészta leves, Lencsefőzelék, Vagdalt, Teljeskiőrlésű kenyér			Palóclevés, Teljeskiőrlésű kenyér, Piskótakocka, Csokoládésodó			Brokkolikrémleves, Kukoricapehely, Lecsós csirkeragu, Párolt rizs			Zellerleves, Főtt tojás, Sóskamártás, Főtt burgonya fél köret			Almaleves, Panírozott halrudak, Kukoricás rizs, Csemege uborka		
		Energia: 1,025.68 Kcal / 4,287.34 KJ			Energia: 872.91 Kcal / 3,648.76 KJ			Energia: 938.45 Kcal / 3,922.72 KJ			Energia: 684.52 Kcal / 2,861.29 KJ			Energia: 907.90 Kcal / 3,795.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		56.30 g	28.01 g	5.33 g	34.15 g	27.16 g	8.94 g	44.90 g	33.34 g	6.73 g	26.77 g	25.73 g	6.69 g	25.46 g	13.14 g	4.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
129.32 g	1.60 g	2.71 g	115.85 g	35.58 g	0.91 g	113.40 g	0.69 g	1.32 g	83.54 g	5.99 g	2.23 g	143.66 g	7.83 g	2.89 g		
1,3,7,9,10,11,(6),(12)			1,3,7,11,(6),(8),(9),(10), (12)			1,7,9,11,(6),(10)			1,3,7,9,11			1,4,7,10,11,(3)				

.....
Élelmezésvezető

.....
Dietetikus

