














Heti étlap 2017.11.20. - 2017.11.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00010) Tej- és tojásmentes ált. isk.	Tárkonyos sertésraguleves, Káposztás kocka, Körte	Karfiolleves, Parajfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Sült csirkemellcsíkok	Paradicsomleves, Brokkolis szezámcsirkemellcsíkok, Párolt rizs	Narancsos körteleves, Reszelt csirkemáj, Főtt burgonya, Uborkasaláta	Lebbencsleves, Lencsefőzelék, Sült debreceni, Alma										
		Energia: 876.13 Kcal / 3,662.22 KJ	Energia: 611.65 Kcal / 2,556.70 KJ	Energia: 791.01 Kcal / 3,306.42 KJ	Energia: 663.05 Kcal / 2,771.55 KJ	Energia: 979.88 Kcal / 4,095.90 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36.75 g	22.41 g	3.72 g	38.65 g	24.00 g	2.72 g	42.56 g	18.45 g	1.84 g	29.05 g	8.76 g	2.01 g	41.35 g	45.90 g	13.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
129.98 g	18.58 g	2.46 g	60.14 g	0.00 g	4.19 g	112.60 g	18.09 g	4.30 g	114.16 g	34.10 g	3.80 g	98.17 g	2.70 g	7.40 g		
		 	 	 		   										

.....
Élelmezésvezető

.....
Dietetikus

