



Heti étlap 2017.11.06. - 2017.11.10.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
|-------------|--|---|---|---|--|---|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|
| Ebéd | (00010) Tej- és tojásmentes ált. isk. | Alföldi gulyásleves, Tészta köret (tojásmentes), Diós szórat, Narancs | Zöldségleves, Bácskai rizseshús, Vitamin saláta | Magyaros gombaleves (tej-,tojásmentes), Paprikás krumpli kolbásszal, Uborkasaláta | Rántott leves kenyérkockával, Sárgaborsófőzelék, Pulykapörkölt, Alma | Magyaros burgonyaleves, Zöldséges bulgur, Mézes-mustáros csirkemell | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 779.46 Kcal / 3,258.14 Kj | Energia: 764.45 Kcal / 3,195.40 Kj | Energia: 637.44 Kcal / 2,664.50 Kj | Energia: 760.27 Kcal / 3,177.93 Kj | Energia: 660.47 Kcal / 2,760.76 Kj | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 28.73 g | 28.69 g | 7.71 g | 33.63 g | 28.86 g | 5.78 g | 25.33 g | 24.64 g | 6.13 g | 38.49 g | 33.11 g | 5.55 g | 44.22 g | 15.28 g | 2.53 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 100.19 g | 9.99 g | 2.02 g | 92.76 g | 2.50 g | 3.54 g | 77.40 g | 5.39 g | 5.31 g | 75.59 g | 0.00 g | 4.75 g | 92.01 g | 8.10 g | 4.03 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

.....
Élelmezésvezet

.....
Dietetikus

