



Heti étlap 2017.11.13. - 2017.11.17.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
|-------------|--|--|--|---|---|---|--------|------------------------------------|---------|------------------------------------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|
| Ebéd | (00010) Tej- és tojásmentes ált. isk. | Zöldborsóleves, Olaszos rakott tészta, Körte | Meggyleves, Provence-i csirkeragu, Tört burgonya | Tökfőzelék, Sült virsli, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcslé | Zöldbableves, Fokhagymás sertés aprópecsenye, Tepsis burgonya, Csemege uborka | Kertészleves, Petrezselymes rizs, Lecsós afrikai harcsaszelet | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 805.90 Kcal / 3,368.66 KJ | | Energia: 691.29 Kcal / 2,889.59 KJ | | Energia: 732.72 Kcal / 3,062.77 KJ | | Energia: 683.86 Kcal / 2,858.53 KJ | | Energia: 636.44 Kcal / 2,660.32 KJ | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 37.95 g | 20.68 g | 3.58 g | 30.81 g | 29.31 g | 6.85 g | 29.91 g | 25.56 g | 7.99 g | 33.31 g | 23.66 g | 5.36 g | 34.67 g | 20.46 g | 2.40 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 116.33 g | 0.00 g | 3.81 g | 73.36 g | 11.19 g | 3.21 g | 93.20 g | 6.19 g | 4.57 g | 83.21 g | 0.00 g | 5.85 g | 80.67 g | 0.00 g | 4.15 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

.....
Élelmezésvezet

.....
Dietetikus

