



### Heti étlap 2017.11.27. - 2017.12.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Ebéd</b>	<b>(00010) Tej-,tojás- és ol.mag,egyéb mentes</b>	Legényfogó leves, Darásmetélt lekvárral, Alma	Zöldségleves, Zöldborsófőzelék, Fokhagymás pulyka aprópecsenye, Teljes kiórlésű kenyér	Almaleves, Mustáros sült tarja, Hagymás törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság	Rántott leves , Kenyérkocka, Borsos tokány, Petrezselymes rizs, Narancs	Csontleves cérnametétellel, Kelkáposztafőzelék , Teljes kiórlésű kenyér, Füstölt-főtt comb										
		Energia: 760.51 Kcal / 3,178.93 KJ	Energia: 661.66 Kcal / 2,765.74 KJ	Energia: 938.85 Kcal / 3,924.39 KJ	Energia: 890.92 Kcal / 3,724.05 KJ	Energia: 577.84 Kcal / 2,415.37 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.26 g	15.64 g	2.75 g	39.00 g	20.66 g	4.38 g	21.70 g	59.41 g	17.84 g	30.13 g	39.42 g	10.08 g	34.49 g	16.69 g	1.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
121.61 g	22.48 g	3.37 g	80.25 g	9.99 g	5.24 g	76.41 g	9.99 g	2.77 g	102.93 g	0.00 g	5.88 g	70.33 g	0.00 g	10.47 g		

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Dietetikus

