

**Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.**

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
<b>Ebéd</b>	<b>(00100) Diab. 180g Gkp</b>	Húsgombóclevés gkp, bolognai spagetti diab.*, Alma*	Zöldséglevés gon, Lecsós sertés /konz./ diab., párolt rizs diab (50 g)*	Daragaluska leves gkp, Csirkepaprikás gkp, Tészta köret diab.50gr, Uborka (csemege)*	Sertésraguleves , Túrós metélt diab., Alma*	Burgonya gombóclevés gkp, Sertés sült , V. gyümölcsmártás mir.diab . x	
		Energia: 532,28 Kcal / 2 224,93 KJ	Energia: 618,26 Kcal / 2 584,33 KJ	Energia: 612,81 Kcal / 2 561,55 KJ	Energia: 415,90 Kcal / 1 738,46 KJ	Energia: 569,41 Kcal / 2 380,13 KJ	
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		39,84 g    52,58 g    16,69 g	20,27 g    35,07 g    9,00 g	39,18 g    27,24 g    5,63 g	27,08 g    14,36 g    8,31 g	37,99 g    21,36 g    7,20 g	
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
55,30 g    0,00 g    3,92 g	54,46 g    0,00 g    3,64 g	51,99 g    0,00 g    3,27 g	47,50 g    0,00 g    5,28 g	54,61 g    0,00 g    2,04 g			

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Dietetikus

.....  
Főszakács