

Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Vacsora	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Sertés pörkölt 7-10, Tarhonya köret kol, Uborka (csemege)*			Csirkemell roston 15-18, Tökfőzelék mir.*kol			Párolt vegyes zöldsöket *kol, Sertés flekken			Csirkemáj magyarosan, Burgonyapüré, Körtebefőtt (hámozott, darabol)					
		Energia: 582,53 Kcal / 2 434,98 Kj			Energia: 184,58 Kcal / 771,54 Kj			Energia: 856,93 Kcal / 3 581,97 Kj			Energia: 628,55 Kcal / 2 627,34 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		37,26 g	20,61 g	6,14 g	34,28 g	5,38 g	1,71 g	24,46 g	69,01 g	25,90 g	38,99 g	14,38 g	4,40 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67,98 g	0,00 g	2,88 g	32,31 g	8,99 g	0,77 g	32,10 g	0,00 g	0,23 g	84,19 g	14,10 g	0,55 g	g	g	g		

.....
Élelmezésvezető

.....
Dietetikus

.....
Főszakács