

## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	<b>(01004) Vendég</b>	Húsgombóclevés , Bolognai spagetti, Alma*	Zöldséglevés, Lecsós sertés ragu/konz/ , Párolt rizs *	Daragaluska leves , Csirkepaprikás , Tészta köret , Uborka (csemege)*	Sertésraguleves , Túrós rétes (70 gr)	Burgonya gombóclevés, Sertés sült , Vegyes gyümölcsmártás mir.x
		Energia: 946,59 Kcal / 3 956,75 KJ	Energia: 588,87 Kcal / 2 461,48 KJ	Energia: 888,55 Kcal / 3 714,14 KJ	Energia: 792,22 Kcal / 3 311,48 KJ	Energia: 601,46 Kcal / 2 514,10 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav
		52,56 g    59,87 g    17,79 g	38,84 g    34,45 g    8,59 g	50,65 g    30,51 g    6,15 g	36,19 g    41,03 g    1,95 g	35,73 g    24,99 g    9,26 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
99,90 g    1,40 g    5,26 g	141,98 g    0,00 g    10,38 g	101,78 g    0,00 g    2,70 g	68,21 g    10,00 g    0,56 g	79,21 g    19,98 g    2,06 g		

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Dietetikus

.....  
Főszakács