

Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
<b>Reggeli</b>	<b>(00486) Felnőtt (70 év felett)</b>	Főtt krinolin , Mustár (vödrös)*, Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea	Tojásrántotta gkp, Paradicsom*, Félbarna kenyér*, Tej (0,2 L-es)	Főtt császárszalonna, Félbarna kenyér*, Tejeskávé , Kávia paprika	Zöldséges felvágott, Félbarna kenyér*, TV paprika*, Gyümölcs ízű tea	Csemege szalámi, Zsemle (vizes)*, Pritamin paprika*, Margarin (light)*, Tej (0,2 L-es)	
		Energia: 392,68 Kcal / 1 641,40 KJ	Energia: 311,57 Kcal / 1 302,36 KJ	Energia: 566,76 Kcal / 2 369,06 KJ	Energia: 243,04 Kcal / 1 015,91 KJ	Energia: 411,32 Kcal / 1 719,32 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		19,99 g 20,70 g 7,13 g	25,16 g 18,53 g 5,05 g	18,68 g 30,80 g 12,89 g	12,27 g 7,31 g 2,69 g	19,81 g 11,08 g 3,22 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
47,97 g 14,02 g 3,39 g	38,87 g 0,00 g 1,22 g	53,19 g 13,99 g 2,63 g	48,86 g 14,02 g 1,75 g	81,73 g 0,00 g 2,46 g			
<b>Ebéd</b>	<b>(00486) Felnőtt (70 év felett)</b>	Húsgombóclevés gkp, Bolognai spagetti gon, Alma*	Zöldséglevés gon, Lecsós sertés ragu/konz/gon, párolt rizs *gon	Daragaluska leves gkp, Csirkepaprikás gkp, Tészta köret , Uborka (csemege)*	Sertésraguleves , Túrós rétes (70 gr)	Burgonya gombóclevés gkp, Sertés sült , Vegyes gyüm.mártás mir.gkp	
		Energia: 944,91 Kcal / 3 949,72 KJ	Energia: 637,85 Kcal / 2 666,21 KJ	Energia: 888,14 Kcal / 3 712,43 KJ	Energia: 792,22 Kcal / 3 311,48 KJ	Energia: 605,59 Kcal / 2 531,37 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		52,04 g 57,95 g 17,56 g	43,57 g 34,76 g 9,33 g	50,63 g 30,52 g 6,15 g	36,19 g 41,03 g 1,95 g	35,80 g 25,00 g 9,26 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
97,45 g 1,40 g 5,47 g	147,70 g 0,00 g 11,73 g	101,67 g 0,00 g 2,71 g	68,21 g 10,00 g 0,56 g	80,11 g 19,98 g 2,06 g			

Élelmezésvezető

Dietetikus

Főszakács