

**Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.**

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
<b>Ebéd</b>	<b>(00350) Zsírsegény</b>	Zöldborsóleves mir. , Húsos metélt zsírseg.Tejm., Alma*	Daragaluska leves gkp, bakonyi pulykatokány zsírseg., Főtt burgonya / 20 x, Uborka (csemege)*	Pírított tészta leves, Natúr sertésborda zsírseg., Párolt bulgur, Őszibarackbefőtt (hámozott)*, Félbarna kenyér*	Magyaros májgomb.lev.zsírseg., Sajtos makaróni (spagetti) epe, Mandarin*	Meggyleves mir.+bef, Csirkeragu zsírseg., párolt rizs *gon	
		Energia: 611,32 Kcal / 2 555,32 KJ	Energia: 523,47 Kcal / 2 188,10 KJ	Energia: 732,50 Kcal / 3 061,85 KJ	Energia: 212,08 Kcal / 886,49 KJ	Energia: 559,74 Kcal / 2 339,71 KJ	
		Fehérje    Zsír    T.Zsírseg	Fehérje    Zsír    T.Zsírseg	Fehérje    Zsír    T.Zsírseg	Fehérje    Zsír    T.Zsírseg	Fehérje    Zsír    T.Zsírseg	Fehérje    Zsír    T.Zsírseg
		32,98 g    11,81 g    2,57 g	29,46 g    18,70 g    5,11 g	35,40 g    24,20 g    4,56 g	26,84 g    24,77 g    9,18 g	35,22 g    4,04 g    0,60 g	
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
90,87 g    0,00 g    6,26 g	57,93 g    0,00 g    3,01 g	124,55 g    14,00 g    2,17 g	91,65 g    0,00 g    2,81 g	121,70 g    14,99 g    0,91 g			

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Dietetikus

.....  
Főszakács

