



### Heti étlap 2019.01.14 - 2019.01.18

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00350) Zsirszegény</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos sertés raguleves, Rizsfelfújt, Alma	Húsleves, Parajfőzelék, Mignon, Banán	Brokkolikrémleves, Rizses hús sert, Céklasaláta, Mandarin	Burgonyapüré, Vegyesbefőtt, Daragaluska leves, Alma, rostonhal diéta	Grill csirkecomb, meggye leves mirelit, Narancs, Csemege uborka, Párolt rizs vegyes
		Energia: 908,89 Kcal / 3 799,16 Kj	Energia: 715,31 Kcal / 2 990,00 Kj	Energia: 740,07 Kcal / 3 093,49 Kj	Energia: 669,32 Kcal / 2 797,76 Kj	Energia: 847,51 Kcal / 3 542,59 Kj
		Fehérje 31,72 g Zsír 36,04 g T.Zsírsvav 11,88 g	Fehérje 36,31 g Zsír 22,96 g T.Zsírsvav 6,08 g	Fehérje 27,99 g Zsír 25,25 g T.Zsírsvav 8,91 g	Fehérje 34,03 g Zsír 16,55 g T.Zsírsvav 3,17 g	Fehérje 47,80 g Zsír 18,58 g T.Zsírsvav 4,41 g
		Szénhidrát 112,47 g Cukor 19,98 g Só 2,11 g	Szénhidrát 112,59 g Cukor 27,27 g Só 3,03 g	Szénhidrát 98,44 g Cukor 9,99 g Só 4,49 g	Szénhidrát 94,16 g Cukor 8,68 g Só 1,07 g	Szénhidrát 124,26 g Cukor 7,99 g Só 2,98 g

.....  
Élelmezési  
osztályvezet

.....  
Vezet  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

