



Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	<b>(00539) Glutén- tejmentes o.mag,citrus 7- 14</b>	Erőleves isk diéta GM., Bolognai Spagetti I* G.T.M., Tészta köret spagetti I. G.M.	Tarhonyaleves isk*G.M., Majorannás pulyka apróhús I*, Lencsefőzelék I* G.T.M., Abonett gluténmentes	Karfiolleves suli* G.M., Sült hal isk, Sárgarépás rizs isk*, Szőlő	Lebbencsleves isk* G.M., Zöldséges pir. tészta*I G.M.	Zöldborsóleves I* G.T.M., Gyros fűsz. csirke hús I*, Burgonyapüré I* T.M., Vegyes friss saláta suli*
		Energia: 915,86 Kcal / 3 828,29 Kj	Energia: 805,38 Kcal / 3 366,49 Kj	Energia: 754,34 Kcal / 3 153,14 Kj	Energia: 362,55 Kcal / 1 515,46 Kj	Energia: 607,40 Kcal / 2 538,93 Kj
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav
		33,74 g    22,85 g    3,96 g	47,70 g    23,49 g    4,17 g	30,80 g    23,89 g    3,25 g	7,43 g    8,95 g    1,07 g	32,91 g    19,50 g    3,26 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
136,02 g    0,00 g    3,80 g	99,52 g    3,50 g    4,19 g	101,98 g    0,00 g    3,10 g	61,75 g    0,00 g    2,35 g	73,29 g    9,19 g    3,53 g		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

