



### Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Ebéd</b>	<b>(00538) Tejmentes 15-18 év</b>	Erőleves K*TM, Bolognai Spagetti K*TM, Tészta köret spagetti K*	Tarhonyaleves K* D,, Majorannás pulyka apróhús K*, Lencsefőzelék K*TM, Zsemle	Karfiolleves K* D., Sült hal, Sárgarépás rizs K*, Szőlő	Lebbencsleves K* D., Diós tészta K*	Zöldborsóleves K* D,, Gyros fűsz. csirke hús K*, Burgonyapüré K*TM, Vegyes friss saláta K*										
		Energia: 1 238,72 Kcal / 5 177,85 KJ	Energia: 965,85 Kcal / 4 037,25 KJ	Energia: 855,57 Kcal / 3 576,28 KJ	Energia: 595,73 Kcal / 2 490,15 KJ	Energia: 822,01 Kcal / 3 436,00 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		59,70 g	39,86 g	9,47 g	54,85 g	29,03 g	5,28 g	36,26 g	26,07 g	3,59 g	17,71 g	14,96 g	1,95 g	43,24 g	28,41 g	4,72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
160,28 g	0,00 g	5,46 g	118,82 g	4,75 g	3,88 g	116,40 g	0,00 g	3,79 g	96,49 g	0,00 g	2,41 g	95,86 g	9,59 g	3,34 g		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

