



Heti étlap 2020.03.09. - 2020.03.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00001) Normál (19-69 év)1x	Daragal.lev./friss/19-69év/, Sert.sült egyben sültve/19-69év, Egresmártás mir.* /19-69év/, Telj.örl.Gabon.for.szel.keny.	Gulyásleves marh./19-69év/, Túrós-tejf.tészta /19-69év/	Csontlev.s.csontból/19-69év/, Sült kolbász/19-69év/, Főtt tojás /19-69év/, Burgonya főzelék/19-69év/, Félbarna kenyér -	Tavaszi hagymakr.lev./19-69év/, Sertéscsülökpörk.lecs./19-69év, Tarhonya köret /19-69év/	Gyüm.lev.bef.+mir/19-69év/, Rántott sertésszelet/19-69év/, Párolt rizsköret 60g/19-69év/, Joghurtos saláta/19-69év/										
		Energia: 728,64 Kcal / 3 045,72 KJ	Energia: 951,14 Kcal / 3 975,77 KJ	Energia: 884,98 Kcal / 3 699,22 KJ	Energia: 1 075,72 Kcal / 4 496,51 KJ	Energia: 928,92 Kcal / 3 882,89 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34,63 g	22,80 g	6,25 g	53,13 g	34,48 g	11,66 g	35,75 g	46,75 g	14,09 g	41,81 g	59,04 g	18,69 g	44,51 g	24,40 g	7,25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93,55 g	28,23 g	3,53 g	106,32 g	2,32 g	2,39 g	78,70 g	0,07 g	3,78 g	93,21 g	1,77 g	6,47 g	130,74 g	34,64 g	5,32 g		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

