



Heti étlap 2023.02.13. - 2023.02.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00151) Tejmentes diéta	Csirkeragu leves , Gránátos kocka , Csemege uborka	Zöldségleves mir., Karalábefőzelék *mir.* TM., Húsgombóc	Karfiolleves *mir.* TM., Rántott sertésszelet, Főtt burgonya ovi	Paradicsom leves , Szárnycs rizottó	Fokhagymakrémleves TM, Burgonyapüré 150 g TM., Vagdalt (Stefania)										
		Energia: 458.62 Kcal / 1,917.03 KJ	Energia: 459.36 Kcal / 1,920.12 KJ	Energia: 575.30 Kcal / 2,404.75 KJ	Energia: 497.04 Kcal / 2,077.63 KJ	Energia: 483.54 Kcal / 2,021.20 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.74 g	9.74 g	1.30 g	18.29 g	18.34 g	4.44 g	20.27 g	21.26 g	4.73 g	14.29 g	11.78 g	1.25 g	17.03 g	23.86 g	5.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69.43 g	1.02 g	0.80 g	54.13 g	4.55 g	0.85 g	75.14 g	0.07 g	1.40 g	81.45 g	11.73 g	0.21 g	49.03 g	0.01 g	2.82 g		

.....
Diétás szakács

.....
Ellenőrizte

