



### Heti étlap 2023.05.15. - 2023.05.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	<b>(00151) Tejmentes diéta</b>	Csirkeragu leves , Gránátos kocka , Csemege uborka	Karfiollevés *mir.* TM., Húsgombóc , Finomfőzelék *mir.* TM.	Csirkemájás zöldborsólevés , Natúr csirkemell , Csemege uborka, Párolt rizs kukoricával	Gulyásleves, Tepertős pogácsa isk	Csontleves tésztabetéttel, Főtt burgonya ovi, Rántott hal
		Energia: 519.92 Kcal / 2,173.27 KJ	Energia: 563.35 Kcal / 2,354.80 KJ	Energia: 524.15 Kcal / 2,190.95 KJ	Energia: 599.86 Kcal / 2,507.41 KJ	Energia: 545.25 Kcal / 2,279.15 KJ
		Fehérje 24.85 g Zsír 11.09 g T.Zsírsv 1.47 g	Fehérje 21.30 g Zsír 17.78 g T.Zsírsv 3.16 g	Fehérje 33.57 g Zsír 14.26 g T.Zsírsv 2.52 g	Fehérje 18.54 g Zsír 33.10 g T.Zsírsv 10.62 g	Fehérje 31.91 g Zsír 15.61 g T.Zsírsv 1.46 g
		Szénhidrát 79.80 g Cukor 1.38 g Só 1.04 g	Szénhidrát 79.25 g Cukor 3.59 g Só 0.71 g	Szénhidrát 66.52 g Cukor 0.91 g Só 0.77 g	Szénhidrát 55.43 g Cukor 0.36 g Só 1.29 g	Szénhidrát 68.37 g Cukor 0.00 g Só 0.98 g

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József  
.....  
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika  
.....  
Élelmezésvezető

