



### Heti étlap 2023.06.12. - 2023.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Ebéd</b>	<b>(00151) Tejmentes diéta</b>	Karfiolleves *mir.* TM., Káposztás kocka , Alma	Sóskamártás *mir.* TM., Pásztor tarhonya leves, Főtt burgonya ovi, Főtt tojás	Lebbencsleves, Sült csirkecomb ovi, Párolt rizs	Csirkemájás zöldborsóleves , Főtt virsli, Sárgarépa főzelék *mir.* TM.	Húsleves , Natúr csirkemell , Csemege uborka, Főtt burgonya ovi										
		Energia: 458.84 Kcal / 1,917.95 Kj	Energia: 552.65 Kcal / 2,310.08 Kj	Energia: 570.64 Kcal / 2,385.28 Kj	Energia: 539.94 Kcal / 2,256.95 Kj	Energia: 474.93 Kcal / 1,985.21 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		14.18 g	10.36 g	1.27 g	17.02 g	17.19 g	2.58 g	37.26 g	17.28 g	3.08 g	23.22 g	18.77 g	3.86 g	31.59 g	17.20 g	4.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76.85 g	2.01 g	0.49 g	79.93 g	12.35 g	0.48 g	65.62 g	0.39 g	0.66 g	69.52 g	4.30 g	0.99 g	47.91 g	0.60 g	0.83 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József  
.....  
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika  
.....  
Élelmezésvezető

