



Heti étlap 2023.10.09. - 2023.10.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00151) Tejmentes diéta	Zöldségkrémleves (friss) LÉ., Spagetti carbonara	Lebbencsleves, Sertés pörkölt ovi, Karalábéfőzelék *mir.* TM.	Palócleves , Vagdalt (Stefania) , Párolt rizs , Csemege uborka	Sóskamártás *mir.* TM., Főtt burgonya ovi, Főtt tojás , Csirkemájás zöldborsóleves	Húsleves , Párolt rizs , Párolt csirkemell ovi, Őszibarackbefőtt, hámozott										
		Energia: 539.37 Kcal / 2,254.57 Kj	Energia: 520.37 Kcal / 2,175.15 Kj	Energia: 564.70 Kcal / 2,360.45 Kj	Energia: 468.06 Kcal / 1,956.49 Kj	Energia: 521.97 Kcal / 2,181.83 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20.30 g	13.99 g	2.38 g	17.25 g	17.99 g	3.48 g	22.38 g	30.12 g	8.03 g	19.39 g	17.08 g	2.86 g	27.01 g	21.61 g	5.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.26 g	0.81 g	0.96 g	71.07 g	4.76 g	0.99 g	50.85 g	0.81 g	1.39 g	58.33 g	12.09 g	0.43 g	54.36 g	4.50 g	0.42 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József
.....
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika
.....
Élelmezésvezető

