



### Heti étlap 2023.10.16. - 2023.10.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Ebéd</b>	<b>(00151) Tejmentes diéta</b>	Pulykaraguleves, Gránátos kocka , Csemege uborka	Paradicsom leves , Főtt virslis, Burgonya főzelék TM.	Gulyásleves, Pogácsa, tepertős	Paradicsomos káposzta , Párolt sertésszelet , Csurgatott tojás leves , Félbarna kenyér	Natúr csirkemell , Párolt rizs , Őszibarackbefőtt, hámozott , Zöldségleves mir.										
		Energia: 516.64 Kcal / 2,159.56 KJ	Energia: 569.91 Kcal / 2,382.22 KJ	Energia: 575.25 Kcal / 2,404.55 KJ	Energia: 564.98 Kcal / 2,361.62 KJ	Energia: 464.47 Kcal / 1,941.48 KJ										
		Fehérje 23.45 g	Zsír 15.95 g	T.Zsír 2.97 g	Fehérje 16.40 g	Zsír 23.40 g	T.Zsír 4.60 g	Fehérje 16.31 g	Zsír 28.54 g	T.Zsír 3.58 g	Fehérje 27.26 g	Zsír 22.89 g	T.Zsír 4.29 g	Fehérje 23.53 g	Zsír 11.81 g	T.Zsír 1.51 g
		Szénhidrát 69.55 g	Cukor 1.07 g	Só 1.47 g	Szénhidrát 70.74 g	Cukor 11.59 g	Só 0.06 g	Szénhidrát 59.78 g	Cukor 0.32 g	Só 0.25 g	Szénhidrát 59.69 g	Cukor 7.80 g	Só 0.50 g	Szénhidrát 65.50 g	Cukor 4.86 g	Só 0.40 g

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József  
.....  
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika  
.....  
Élelmezésvezető

