



### Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	<b>(00151) Tejmentes diéta</b>	Csirkeragu leves , Alma, Szilvás gombóc	Zöldséges burgonyagombóc leves, Rakott karfiol	Daragaluska leves , Tészta köret , Eszterházi sertésszelet	Pásztor tarhonya leves, Húsgombóc , Brokkolifőzlék mir. ovi	Natúr sertéskaraj ovi, Párolt vegyes zöldköret, Francia hagymaleves
		Energia: 521.72 Kcal / 2,180.79 KJ	Energia: 558.93 Kcal / 2,336.33 KJ	Energia: 561.51 Kcal / 2,347.11 KJ	Energia: 525.07 Kcal / 2,194.79 KJ	Energia: 527.53 Kcal / 2,205.08 KJ
		Fehérje 22.70 g Zsír 9.30 g T.Zsírsvav 0.99 g	Fehérje 20.21 g Zsír 23.33 g T.Zsírsvav 5.09 g	Fehérje 27.18 g Zsír 15.27 g T.Zsírsvav 3.13 g	Fehérje 17.97 g Zsír 19.21 g T.Zsírsvav 3.31 g	Fehérje 24.46 g Zsír 25.45 g T.Zsírsvav 5.81 g
		Szénhidrát 83.45 g Cukor 2.65 g Só 0.57 g	Szénhidrát 65.92 g Cukor 0.43 g Só 0.68 g	Szénhidrát 77.95 g Cukor 0.54 g Só 0.78 g	Szénhidrát 68.55 g Cukor 0.36 g Só 0.27 g	Szénhidrát 47.92 g Cukor 1.12 g Só 0.33 g

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József  
.....  
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika  
.....  
Élelmezésvezető

