



### Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Ebéd</b>	<b>(00151) Tejmentes diéta</b>	Sertésraguleves , Gránátos kocka , Csemege uborka	Korhelyleves isk, Rakott karfiol	Sütőtök krémleves TM, Pogácsa, tepertős	Csirkemáj galuskaleves, Húsgombóc , Karalábefőzelék *mir.* TM.	Rántott hal, Húsleves , Párolt rizs										
		Energia: 490.75 Kcal / 2,051.34 KJ	Energia: 491.06 Kcal / 2,052.63 KJ	Energia: 451.40 Kcal / 1,886.85 KJ	Energia: 591.97 Kcal / 2,474.43 KJ	Energia: 589.40 Kcal / 2,463.69 KJ										
		Fehérje 18.81 g	Zsír 17.88 g	T.Zsírsvav 4.50 g	Fehérje 20.54 g	Zsír 28.08 g	T.Zsírsvav 7.41 g	Fehérje 8.74 g	Zsír 21.30 g	T.Zsírsvav 0.91 g	Fehérje 29.72 g	Zsír 20.87 g	T.Zsírsvav 5.19 g	Fehérje 31.14 g	Zsír 24.96 g	T.Zsírsvav 5.70 g
		Szénhidrát 63.17 g	Cukor 1.28 g	Só 0.86 g	Szénhidrát 38.44 g	Cukor 0.55 g	Só 1.06 g	Szénhidrát 53.62 g	Cukor 3.00 g	Só 0.16 g	Szénhidrát 70.12 g	Cukor 6.42 g	Só 1.05 g	Szénhidrát 59.53 g	Cukor 0.20 g	Só 0.72 g

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József  
.....  
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika  
.....  
Élelmezésvezető

