



### Heti étlap 2023.11.06. - 2023.11.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Ebéd</b>	<b>(00151) Tejmentes diéta</b>	Káposztás kocka , Alma, Csirkeragu leves	Húsgombóc , Sárgarépafozelék *mir.* TM., Karalábéleves *mir.* TM.	Csikós tokány TM, Párolt rizs , Csirkemájgaluska leves	Sóskamártás *mir.* TM., Daragaluska leves , Főtt tojás , Főtt burgonya ovi	Csontleves tésztabetéttel, Sült csirkecomb ovi, Főtt burgonya ovi										
		Energia: 474.15 Kcal / 1,981.95 Kj	Energia: 565.86 Kcal / 2,365.29 Kj	Energia: 588.20 Kcal / 2,458.68 Kj	Energia: 474.87 Kcal / 1,984.96 Kj	Energia: 501.27 Kcal / 2,095.31 Kj										
		Fehérje 23.18 g	Zsír 9.30 g	T.Zsírsv 1.26 g	Fehérje 20.80 g	Zsír 20.58 g	T.Zsírsv 4.73 g	Fehérje 22.87 g	Zsír 28.05 g	T.Zsírsv 7.68 g	Fehérje 14.97 g	Zsír 16.48 g	T.Zsírsv 2.49 g	Fehérje 42.89 g	Zsír 15.58 g	T.Zsírsv 2.83 g
		Szénhidrát 73.13 g	Cukor 2.65 g	Só 0.46 g	Szénhidrát 73.79 g	Cukor 3.68 g	Só 1.15 g	Szénhidrát 60.52 g	Cukor 0.93 g	Só 1.04 g	Szénhidrát 64.69 g	Cukor 11.99 g	Só 0.42 g	Szénhidrát 46.30 g	Cukor 0.00 g	Só 0.88 g

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József  
.....  
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika  
.....  
Élelmezésvezető

