



### Heti étlap 2023.12.11. - 2023.12.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Ebéd</b>	<b>(00151) Tejmentes diéta</b>	Lencsefőzelék TM, Főtt virsli, Csirkemájgaluska leves	Csurgatott tojás leves , Párolt rizs kukoricával, Vagdalt (Stefania) , Csemege uborka	Hot-dog ketchupos, Pásztor tarhonya leves, Alma	Karfiollevés *mir.* TM., Húsgombóc , Sárgarépa-főzelék *mir.* TM.	Meggy mártás *mir.* TM., Natúr sertéskaraj ovi, Főtt burgonya ovi, Francia hagymaleves										
		Energia: 561.82 Kcal / 2,348.41 KJ	Energia: 491.51 Kcal / 2,054.51 KJ	Energia: 502.26 Kcal / 2,099.45 KJ	Energia: 618.82 Kcal / 2,586.67 KJ	Energia: 583.28 Kcal / 2,438.11 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.02 g	12.42 g	2.31 g	19.84 g	24.02 g	5.84 g	10.76 g	23.98 g	9.50 g	23.16 g	24.31 g	5.85 g	21.20 g	23.30 g	5.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77.91 g	1.00 g	0.98 g	49.00 g	0.65 g	0.66 g	58.99 g	3.96 g	1.20 g	76.53 g	3.69 g	1.18 g	69.85 g	11.47 g	0.67 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József  
.....  
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika  
.....  
Élelmezésvezető

