



Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00151) Tejmentes diéta	Zöldségleves mir., Burgonya főzelék TM., Natúr csirkemell	Sertés pörkölt ovi, Burgonyaleves zöldséges , Sárgarépa főzelék *mir.* TM.	Vagdalt (Stefania) , Párolt rizs , Sertésraguleves	Sóskamártás *mir.* TM., Főtt burgonya ovi, Főtt tojás , Csirkemájás zöldborsóleves	Húsleves , Hawaii pulykamell ovi, Bulgur										
		Energia: 466.74 Kcal / 1,950.97 KJ	Energia: 582.21 Kcal / 2,433.64 KJ	Energia: 563.50 Kcal / 2,355.43 KJ	Energia: 498.23 Kcal / 2,082.60 KJ	Energia: 546.71 Kcal / 2,285.25 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.32 g	14.39 g	1.64 g	16.77 g	21.93 g	3.89 g	22.66 g	29.41 g	8.28 g	19.97 g	17.02 g	2.83 g	28.73 g	19.95 g	5.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.58 g	0.36 g	0.50 g	77.97 g	5.22 g	1.39 g	51.36 g	0.59 g	0.51 g	64.23 g	11.99 g	0.46 g	69.17 g	3.39 g	0.47 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József
.....
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika
.....
Élelmezésvezető

