



### Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	<b>(00394) Vegetáriánus</b>	Brassói aprópecsenye burgonyával VEGA, Csurgatott tojásleves	Rántott gomba, Párolt barnarizs, Tarhonyaleves	Sztroganoff ragu tofuval, Fahéjas almaleves, Tészta köret	Karalábéleves, Rántott brokkoli, Tepsisburgonya, Párolt zöldségköret	Hamisgulyás , Carbonare ragu, Tészta köret
		Energia: 654.45 Kcal / 2,735.60 Kj	Energia: 702.25 Kcal / 2,935.41 Kj	Energia: 581.07 Kcal / 2,428.87 Kj	Energia: 1,030.91 Kcal / 4,309.20 Kj	Energia: 710.60 Kcal / 2,970.31 Kj
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		31.18 g    19.33 g    0.36 g	16.52 g    13.57 g    0.02 g	22.82 g    16.01 g    2.21 g	33.01 g    52.24 g    0.98 g	38.70 g    11.59 g    0.39 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
81.99 g    0.00 g    3.15 g	128.69 g    0.00 g    0.29 g	88.03 g    0.52 g    1.08 g	110.23 g    0.00 g    4.04 g	110.79 g    0.48 g    0.41 g		

.....  
Készítette

.....  
Ellenőrizte

