



Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00394) Vegetáriánus	Zöldséges ragu, Zöldségleves , Párolt rizsköret	Burgonyakrémleves, Tökfőzelék, Tócsni	Zellerkrémleves, Gombapörkölt , Tészta köret	Lestyános zöldségleves, Burgonyapüré, Rántott brokkoli	Reszelt tésztaleves, Kelkáposzta főzelék , Főtt tojás										
		Energia: 624.54 Kcal / 2,610.58 Kj	Energia: 576.96 Kcal / 2,411.69 Kj	Energia: 629.06 Kcal / 2,629.47 Kj	Energia: 617.93 Kcal / 2,582.95 Kj	Energia: 401.85 Kcal / 1,679.73 Kj										
		Fehérje 16.54 g	Zsír 12.61 g	T.Zsír 0.98 g	Fehérje 14.96 g	Zsír 39.19 g	T.Zsír 6.77 g	Fehérje 20.94 g	Zsír 22.48 g	T.Zsír 0.64 g	Fehérje 17.36 g	Zsír 11.34 g	T.Zsír 1.97 g	Fehérje 15.77 g	Zsír 9.89 g	T.Zsír 1.33 g
		Szénhidrát 110.53 g	Cukor 0.00 g	Só 1.19 g	Szénhidrát 88.75 g	Cukor 0.04 g	Só 1.49 g	Szénhidrát 85.20 g	Cukor 0.00 g	Só 4.27 g	Szénhidrát 104.63 g	Cukor 0.00 g	Só 5.83 g	Szénhidrát 58.07 g	Cukor 0.00 g	Só 0.52 g

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

