



### Heti étlap 2024.03.18. - 2024.03.22.

		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, Tepsis burgonya	Hamisgulyás , Gyümölcsös tejberizs
		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: 1,081.11 Kcal / 4,519.04 Kj	Energia: 587.71 Kcal / 2,456.63 Kj
		Fehérje 31.18 g Zsír 19.33 g T.Zsírsvav 0.36 g	Fehérje 16.52 g Zsír 13.57 g T.Zsírsvav 0.02 g	Fehérje 22.82 g Zsír 16.01 g T.Zsírsvav 2.21 g	Fehérje 32.66 g Zsír 54.36 g T.Zsírsvav 0.73 g	Fehérje 8.68 g Zsír 29.80 g T.Zsírsvav 15.83 g
		Szénhidrát 81.99 g Cukor 0.00 g Só 3.15 g	Szénhidrát 128.69 g Cukor 0.00 g Só 0.29 g	Szénhidrát 88.03 g Cukor 0.52 g Só 0.99 g	Szénhidrát 117.25 g Cukor 0.00 g Só 3.76 g	Szénhidrát 69.69 g Cukor 4.92 g Só 0.22 g

.....  
Készítette

.....  
Ellenőrizte

