



Heti étlap 2023.06.12. - 2023.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00394) Vegetáriánus	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: 557.11 Kcal / 2,328.72 Kj	Energia: 1,030.91 Kcal / 4,309.20 Kj	Energia: 710.60 Kcal / 2,970.31 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		31.18 g 19.33 g 0.36 g	16.52 g 13.57 g 0.02 g	21.33 g 17.75 g 2.18 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	79.60 g 0.52 g 1.10 g	110.23 g 0.00 g 4.04 g	110.79 g 0.48 g 0.41 g		

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

