



### Heti étlap 2023.10.09. - 2023.10.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Ebéd</b>	<b>(00394) Vegetáriánus</b>	Meggy leves, Vega vadasragu , Tészta köret	Sütőtökrémleves, Tojásropogós, Burgonyapüré, Párolt mexikói zöldség	Cukkini krémleves, Csőbensült Karfiol, Párolt rizsköret	Zöldséges raguleves, Tejben köles	Sajtkrém leves, Főtt tojás, Sóskafozelék diétás, Főtt burgonya										
		Energia: 571.09 Kcal / 2,387.16 Kj	Energia: 809.36 Kcal / 3,383.12 Kj	Energia: 623.55 Kcal / 2,606.44 Kj	Energia: 547.94 Kcal / 2,290.39 Kj	Energia: 512.89 Kcal / 2,143.88 Kj										
		Fehérje 20.12 g	Zsír 11.04 g	T.Zsírsvav 0.54 g	Fehérje 20.16 g	Zsír 39.54 g	T.Zsírsvav 6.79 g	Fehérje 15.96 g	Zsír 15.24 g	T.Zsírsvav 5.30 g	Fehérje 22.16 g	Zsír 9.98 g	T.Zsírsvav 3.26 g	Fehérje 25.94 g	Zsír 23.38 g	T.Zsírsvav 9.90 g
		Szénhidrát 96.60 g	Cukor 0.11 g	Só 2.32 g	Szénhidrát 86.53 g	Cukor 0.72 g	Só 1.84 g	Szénhidrát 102.99 g	Cukor 0.00 g	Só 1.53 g	Szénhidrát 92.03 g	Cukor 0.18 g	Só 2.05 g	Szénhidrát 50.08 g	Cukor 0.90 g	Só 4.46 g

.....  
Készítette

.....  
Ellenőrizte

