



Heti étlap 2024.01.15. - 2024.01.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	<b>(00394) Vegetáriánus</b>	Zöldséges ragu, Zöldségleves , Párolt jázmin rizs	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    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		16.54 g    12.61 g    0.98 g	14.96 g    39.19 g    6.77 g	20.94 g    22.48 g    0.64 g	17.36 g    11.34 g    1.97 g	15.77 g    9.89 g    1.33 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
110.53 g    0.00 g    1.19 g	88.75 g    0.04 g    1.49 g	85.20 g    0.00 g    4.17 g	104.63 g    0.00 g    5.83 g	58.07 g    0.00 g    0.52 g		

.....  
Készítette

.....  
Ellenőrizte

