



Heti étlap 2024.01.22. - 2024.01.26.

		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, 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 1.08 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

