



Heti étlap 2024.01.08. - 2024.01.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00394) Vegetáriánus	Paradicsom leves , Zöldborsós gombás tokány, Párolt rizsköret	Szójás zöldséleves, Vagdalt , Burgonyafőzelék	Tárkonyos zöldségleves, Grillezett zöldségek, Párolt barnarizs, Rántott gomba mir.	Őszibarackleves, Zöldborsófőzelék, Grillezett tofu	Hamis bolognai spagetti ragu, Tészta köret, Zellerkrémleves										
		Energia: 577.14 Kcal / 2,412.45 Kj	Energia: 575.41 Kcal / 2,405.21 Kj	Energia: 600.13 Kcal / 2,508.54 Kj	Energia: 535.18 Kcal / 2,237.05 Kj	Energia: 690.68 Kcal / 2,887.04 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		15.43 g	10.48 g	0.20 g	21.24 g	17.84 g	1.14 g	14.51 g	16.92 g	0.27 g	29.62 g	16.38 g	0.91 g	15.44 g	29.56 g	0.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
107.12 g	3.36 g	0.30 g	76.09 g	0.00 g	0.79 g	97.43 g	0.60 g	0.86 g	69.56 g	1.11 g	0.17 g	89.47 g	5.70 g	2.30 g		

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

