



Heti étlap 2024.03.11. - 2024.03.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00394) Vegetáriánus	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.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		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 2.30 g	104.63 g 0.00 g 5.83 g	58.07 g 0.00 g 0.52 g		

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

