











Heti étlap 2023.07.31. - 2023.08.06.

|                       |   | hétfő  | kedd  | szerda  | csütörtök   | péntek   | szombat  | vasárnap   |
|-----------------------|---|--|---|---|---|--|--|--|
| Ebéd                  | (00601)<br>Diabetes 601<br>R:54gE:65-<br>75gV:60g   | Erőleves tésztával,<br>Párolt rizsköret,<br>Sonkás<br>szárnyastokány   | Tökfőzelék,<br>Burgonyakrémleve<br>s, Vagdalt gm tm                                 | Zellerkrémleves,<br>Csirkepaprikás,<br>Tészta köret   | Hasé leves,<br>Burgonyapüré,<br>Vasalt csirkemell   | Szárnyas<br>lencsegulyásleves,<br>Kelkáposzta<br>főzelék , Sült virsli | Sárgarépa<br>krémleves, Sült<br>csirkecomb,<br>Petrezselymes<br>burgonya | Tavaszi rizseshús,<br>Korhelyleves<br>kolbásszal |
|                       |   | Energia: 491.88 Kcal / 2,056.06 KJ   | Energia: 670.59 Kcal / 2,803.07 KJ  | Energia: 591.78 Kcal / 2,473.64 KJ  | Energia: 616.53 Kcal / 2,577.10 KJ  | Energia: 668.42 Kcal / 2,794.00 KJ                                     | Energia: 708.40 Kcal / 2,961.11 KJ                                       | Energia: 695.13 Kcal / 2,905.64 KJ               |
|                       |   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv                            |
|                       |   | 23.22 g 11.55 g 0.77 g   | 26.22 g 30.89 g 6.04 g  | 26.44 g 22.12 g 1.46 g  | 43.83 g 15.67 g 4.17 g  | 40.26 g 22.44 g 5.00 g   | 41.28 g 27.35 g 2.60 g   | 35.24 g 30.20 g 5.83 g                           |
|                       |   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só                              |
| 73.82 g 0.00 g 0.87 g | 67.50 g 0.04 g 1.15 g   | 70.89 g 0.00 g 2.52 g  | 65.56 g 0.00 g 1.54 g   | 65.81 g 0.00 g 1.42 g   | 68.64 g 0.36 g 0.76 g   | 78.45 g 0.00 g 1.94 g  |  |  |
|                       |   |   |  |   |   |  |  |  |

.....  
Készítette

.....  
Ellenőrizte

