



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Ebéd</b>	<b>(00140) Középisk.étr.15é vtől</b>	Zöldségleves 15-18, Sertés sült (egyben sütve)15-, Kelkáposzta főzelék15-18, Alma**, Teljes kiőrlésű kenyér	Karfiolleves 15-18, Párolt rizsköret 15-18, Temesvári sertéstokány, Csemege uborka	Gyümölcs leves 15-18, Csirkepörkölt15-18, Tészta köret 15-18, Vegyesvágott	Daragaluska leves15-18, Sült kolbász 15-18, Lencsefőzelék15-18, Graham kenyér	Brokkolikrémleves 15-18 , Levesgyöngy 18%, Rántott hal 15- 18, Török rizs 15-18, Majonézes kukoricasaláta										
		Energia: 512.77 Kcal / 2,143.38 Kj	Energia: 196.16 Kcal / 819.95 Kj	Energia: 146.44 Kcal / 612.12 Kj	Energia: 317.90 Kcal / 1,328.82 Kj	Energia: 425.49 Kcal / 1,778.55 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		42.92 g	17.19 g	5.38 g	26.77 g	34.71 g	12.59 g	42.57 g	13.95 g	3.96 g	47.10 g	23.11 g	6.40 g	60.28 g	36.28 g	12.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102.15 g	0.09 g	0.82 g	79.52 g	0.00 g	0.96 g	87.66 g	14.64 g	2.13 g	126.78 g	3.30 g	1.24 g	155.71 g	10.11 g	1.71 g		

