



Heti étlap 2024.09.16. - 2024.09.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00140) Középisk.étr.15é vtől	kukorica krémleves15-18, Hentes tokány15-18, Tészta köret 15-18, Levesgyöngy 18%	Daragaluska leves15-18, Főtt sertéshús 15-18, Sóskamártás , Burgonya sós féladag	Karalábé leves 15-18, Amerikai káposztasaláta15-18, Zöldséges törökrizs, Sült csirkemell	Zöldségleves 15-18, Sült kolbász 15-18, Sárgaborsó főzelék15-18, Graham kenyér	Sertésragu leves15-18, Túrós-tejfölös tészta 15- 18, Alma**										
		Energia: 688.32 Kcal / 2,877.18 Kj	Energia: 822.90 Kcal / 3,439.72 Kj	Energia: 562.81 Kcal / 2,352.55 Kj	Energia: 736.16 Kcal / 3,077.15 Kj	Energia: 510.74 Kcal / 2,134.89 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32.51 g	30.02 g	9.97 g	37.16 g	27.12 g	9.40 g	40.55 g	8.46 g	1.98 g	39.23 g	12.07 g	2.66 g	27.52 g	32.49 g	13.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71.08 g	0.00 g	2.11 g	105.00 g	9.99 g	0.31 g	84.58 g	3.20 g	0.52 g	125.02 g	0.12 g	0.89 g	26.86 g	0.00 g	0.48 g		

