



Heti étlap 2024.09.23. - 2024.09.27.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|-------------|--|--|---|--|--|--|
| Ebéd | (00140) Középisk.étr.15é vtől | Zöldborsó krémleves 15-18, Rizseshús15-18, Levesgyöngy 18%, Káposzta saláta sav. | zöldbableves , Húsgombóc, Paradicsom mártás, Burgonya sós féladag , Graham kenyér | Rakott rózsa, Teljes kiőrlésű kenyér, Szilva, Zöldségleves 15-18 | Hamisgulyás15-18, Szárazbabfőzelék 15-18, Köményes sertéssült, Graham kenyér | Gombapörkölt 15-18, Frankfurteri leves, Csemege uborka, Török rizs 15-18 |
| | | Energia: 691.57 Kcal / 2,890.76 Kj | Energia: 738.95 Kcal / 3,088.81 Kj | Energia: 808.40 Kcal / 3,379.11 Kj | Energia: 740.08 Kcal / 3,093.53 Kj | Energia: 627.97 Kcal / 2,624.91 Kj |
| | | Fehérje 30.58 g Zsír 22.48 g T.Zsírsvav 7.96 g | Fehérje 27.76 g Zsír 23.57 g T.Zsírsvav 6.49 g | Fehérje 36.39 g Zsír 30.48 g T.Zsírsvav 10.10 g | Fehérje 50.54 g Zsír 17.52 g T.Zsírsvav 4.96 g | Fehérje 28.91 g Zsír 19.09 g T.Zsírsvav 6.92 g |
| | | Szénhidrát 90.28 g Cukor 0.00 g Só 0.20 g | Szénhidrát 110.61 g Cukor 15.09 g Só 0.69 g | Szénhidrát 97.35 g Cukor 0.08 g Só 0.64 g | Szénhidrát 102.23 g Cukor 0.11 g Só 0.88 g | Szénhidrát 89.08 g Cukor 0.00 g Só 0.81 g |
| | | | | | | |

