



Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00140) Középkisk.étr.15é vtől	Halgaluska, Borsos tokány 15-18, Tészta köret 15-18, Vegyesvágott	Zöldségleves 15-18, Fokhagymás aprópecsenye, Paradicsomos káposzta15-18, Kenyér**	Cseh burgonyás fokhagymaleves, Tészta köret 15-18, Levesgyöngy 18%, Csirkemell paprikás, Vegyesvágott	Fejtettbab leves 15-18, Vagdalt 15-18, Burgonya főzelék 15-18, Teljes kiőrlésű kenyér	Reszelttészta leves15-18, Székelykáposzta15-18, Graham kenyér										
		Energia: 642.12 Kcal / 2,684.06 Kj	Energia: 740.77 Kcal / 3,096.42 Kj	Energia: 553.29 Kcal / 2,312.75 Kj	Energia: 827.91 Kcal / 3,460.66 Kj	Energia: 665.64 Kcal / 2,782.38 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32.11 g	24.62 g	8.44 g	31.34 g	18.98 g	6.37 g	37.24 g	9.61 g	1.43 g	36.60 g	22.01 g	7.98 g	28.52 g	36.62 g	9.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72.49 g	0.00 g	1.80 g	109.60 g	15.27 g	0.72 g	81.95 g	0.00 g	1.79 g	117.32 g	0.08 g	1.17 g	74.74 g	0.20 g	1.24 g		

