



Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Ebéd</b>	<b>(00140) Középisk.étr.15é vtől</b>	Paradicsom leves 15-18, Cékla, Rizseshús15-18	Húsleves*15-18, Főtt sertéshús 15-18, Vadasmártás 15-18, Tészta köret 15-18	Füstölt sajtos karfiolkrémeleve, Rakott kelkáposzta , Alma**	Zöldségleves 15-18, Sült kolbász 15-18, Szárzababfőzelék 15-18, Teljes kiőrlésű kenyér	Csurgatott tojás leves 15- 18, Sarkadi pecsenye 15- 18, Török rizs 15-18, Csemege uborka										
		Energia: 677.02 Kcal / 2,829.94 KJ		Energia: 785.32 Kcal / 3,282.64 KJ		Energia: 619.41 Kcal / 2,589.13 KJ		Energia: 693.57 Kcal / 2,899.12 KJ		Energia: 727.43 Kcal / 3,040.66 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.71 g	20.15 g	6.93 g	52.28 g	31.19 g	10.64 g	30.18 g	29.25 g	10.07 g	35.45 g	8.58 g	3.43 g	38.79 g	29.27 g	11.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		97.05 g	9.99 g	0.40 g	72.89 g	5.30 g	2.01 g	62.25 g	0.03 g	0.16 g	116.02 g	0.10 g	0.85 g	81.32 g	0.00 g	1.30 g

