



Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00500) Felnőtt 1x	Lebbencsleves, Sertés pörkölt, Zöldborsófőzelék	zöldbableves , Rántott sertésszelet, Kukoricás rizs , cékla saláta!	Húsleves*, Főtt sertéshús, Vadasmártás, Tészta köret	Édesburgonya krémleves, Levesgyöngy 18%, Tarhonyáshús, Káposzta saláta sav.	Sertésragu leves, Túrós-tejfölös tészta, Alma**										
		Energia: 727.99 Kcal / 3,043.00 KJ	Energia: 812.83 Kcal / 3,397.63 KJ	Energia: 789.47 Kcal / 3,299.98 KJ	Energia: 348.87 Kcal / 1,458.28 KJ	Energia: 321.40 Kcal / 1,343.45 KJ										
		Fehérje 40.66 g	Zsír 30.97 g	T.Zsír 10.99 g	Fehérje 35.12 g	Zsír 19.56 g	T.Zsír 6.66 g	Fehérje 49.33 g	Zsír 33.11 g	T.Zsír 11.79 g	Fehérje 18.78 g	Zsír 25.25 g	T.Zsír 7.71 g	Fehérje 25.31 g	Zsír 18.28 g	T.Zsír 6.57 g
		Szénhidrát 70.13 g	Cukor 0.00 g	Só 0.49 g	Szénhidrát 123.05 g	Cukor 0.00 g	Só 0.81 g	Szénhidrát 71.63 g	Cukor 5.30 g	Só 0.37 g	Szénhidrát 26.44 g	Cukor 0.21 g	Só 0.52 g	Szénhidrát 22.71 g	Cukor 0.00 g	Só 0.10 g

