



Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00140) Középisk.étr.15é vtől	Sütőtök krémleves15-18, Ludaskása, Párolt lilakáposzta	Vagdalt 15-18, Burgonya köret petr., cékla saláta!, Csontleves tésztabetéttel15-18	Gombaleves 11-14, Sertés pörkölt15-18, Zöldbabfőzelék 15-18, Kenyer**, Alma**	Karfiolleves 15-18, Húsgombóc, Paradicsom mártás, Burgonya sós féladag , Teljes kiőrlésű kenyér	Babgulyás 15-18, Káposztás kocka, Graham kenyer, Alma**										
		Energia: 878.80 Kcal / 3,673.38 Kj	Energia: 551.51 Kcal / 2,305.31 Kj	Energia: 755.55 Kcal / 3,158.20 Kj	Energia: 699.17 Kcal / 2,922.53 Kj	Energia: 603.34 Kcal / 2,521.96 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.35 g	38.68 g	12.69 g	23.18 g	19.13 g	6.40 g	35.69 g	24.30 g	8.73 g	26.31 g	19.02 g	6.47 g	30.49 g	22.82 g	6.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101.82 g	9.99 g	0.26 g	70.09 g	0.00 g	0.54 g	97.87 g	0.28 g	0.85 g	102.50 g	15.07 g	0.66 g	76.54 g	5.10 g	0.73 g		

