



Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
<b>Ebéd</b>	<b>(00140) Középisk.étr. 15évtől</b>	Teljes kiőrlésű kenyér, Lencseleves, Sertés pörkölt15-18, Tökfőzelék 15-18	Füstölt sajtos karfiolkrémleve, Rakott burgonya	Csurgatott tojás leves 15-18, Fokhagymás aprópecsenye, Kelkáposzta főzelék15-18, Graham kenyér, Mandarin	Csontleves tésztabetéttel15-18, Rántott hal 15-18, Zöldséges tökrizs, Tartármártás 15-18	Brokkolikrémleves 15-18 , Levesgyöngy 18%, Bolognai spagetti, Trappista sajt, Csokoládé, szeletes	Paradicsom leves 15-18, Rizses pulyka, Svanyú
		Energia: 708.68 Kcal / 2,962.28 KJ	Energia: 889.17 Kcal / 3,716.73 KJ	Energia: 675.94 Kcal / 2,825.43 KJ	Energia: 806.12 Kcal / 3,369.58 KJ	Energia: 935.47 Kcal / 3,910.26 KJ	Energia: 504.96 Kcal / 2,110.73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		38.43 g 26.47 g 10.12 g	31.46 g 40.50 g 16.18 g	30.85 g 24.77 g 6.76 g	51.40 g 16.28 g 5.33 g	42.45 g 50.75 g 13.53 g	27.16 g 8.56 g 2.63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
76.67 g 2.20 g 0.78 g	97.07 g 0.04 g 2.28 g	88.72 g 0.10 g 0.71 g	117.35 g 10.29 g 0.85 g	92.16 g 1.40 g 2.51 g	79.10 g 9.99 g 2.52 g		

