



Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00140) Középisk.étr.15é vtől	zöldbableves , Rántott csirkemell15-18, Rizi-bizi 15-18, Svanyú	Rántott leves zsemlekockával15, Sertés pörkölt15-18, Kelkáposzta főzelék15-18, Graham kenyér	Gesztenyés gyüm.leves, Sült csirkemell, Zöldséges törökrizs, Vegyesvágott	Zöldségleves 15-18, Rakott rózsa, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldborsós csirkeragu leves , Darásmetélt ízzel15-18
		Energia: 762.19 Kcal / 3,185.95 KJ	Energia: 609.28 Kcal / 2,546.79 KJ	Energia: 615.63 Kcal / 2,573.33 KJ	Energia: 780.58 Kcal / 3,262.82 KJ	Energia: 550.72 Kcal / 2,302.01 KJ
		Fehérje 39.93 g Zsír 13.13 g T.Zsír 4.40 g	Fehérje 29.45 g Zsír 27.43 g T.Zsír 7.48 g	Fehérje 40.50 g Zsír 9.68 g T.Zsír 2.27 g	Fehérje 35.59 g Zsír 30.69 g T.Zsír 10.23 g	Fehérje 26.93 g Zsír 4.63 g T.Zsír 0.69 g
		Szénhidrát 119.96 g Cukor 0.00 g Só 3.76 g	Szénhidrát 68.33 g Cukor 0.10 g Só 0.77 g	Szénhidrát 95.45 g Cukor 14.66 g Só 1.13 g	Szénhidrát 91.35 g Cukor 0.08 g Só 0.70 g	Szénhidrát 99.38 g Cukor 38.14 g Só 0.74 g

