



Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00140) Középisk.étr.15é vtől	Póréhagyma krémleves , Levesgyöngy 18%, Török rizs 15-18, Temesvári sertéstokány	Zöldségleves 15-18, Vagdalt 15-18, Burgonya főzelék 15-18, Teljes kiörlésű kenyér, Alma**	Húsgaluska leves, Mandarin, Darásmetélt ízzel15-18	Csemege uborka, Karlalábé leves 15-18, Csirkepörkölt15-18, Tészta köret 15-18	Rántott leves zsemlekockával15, Főtt, fűstölt s.comb 15-18, Szárzababfőzelék 15-18, Graham kenyér
		Energia: 769.15 Kcal / 3,215.05 KJ	Energia: 905.13 Kcal / 3,783.44 KJ	Energia: 525.01 Kcal / 2,194.54 KJ	Energia: 506.88 Kcal / 2,118.76 KJ	Energia: 134.77 Kcal / 563.34 KJ
		Fehérje 31.40 g Zsír 36.61 g T.Zsírsv 13.79 g	Fehérje 37.31 g Zsír 22.80 g T.Zsírsv 7.98 g	Fehérje 13.27 g Zsír 8.94 g T.Zsírsv 2.98 g	Fehérje 39.63 g Zsír 9.67 g T.Zsírsv 2.10 g	Fehérje 9.15 g Zsír 4.76 g T.Zsírsv 1.90 g
		Szénhidrát 81.00 g Cukor 0.00 g Só 0.24 g	Szénhidrát 134.58 g Cukor 0.08 g Só 1.17 g	Szénhidrát 96.57 g Cukor 38.14 g Só 0.26 g	Szénhidrát 64.70 g Cukor 0.00 g Só 1.93 g	Szénhidrát 11.74 g Cukor 0.03 g Só 0.63 g

