



Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00140) Középisk.étr.15é vtől	Paradicsom leves 15-18, Csirkemáj rizottó (mexikói), cékla saláta!	Húsleves*15-18, Főtt sertéshús 15-18, Gyümölcs szósz, Burgonya sós féladag	Karfiolleves 15-18, Carbonara spagetti 15-18, Trapista sajt	Zöldségleves 15-18, sült debreceni , Szárazbabfőzelék 15-18, Graham kenyér	Csurgatott tojás leves 15-18, Borsos tokány 15-18, Török rizs 15-18, Csemege uborka										
		Energia: 384.81 Kcal / 1,608.51 KJ	Energia: 768.95 Kcal / 3,214.21 KJ	Energia: 492.95 Kcal / 2,060.53 KJ	Energia: 341.46 Kcal / 1,427.30 KJ	Energia: 370.78 Kcal / 1,549.86 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.51 g	11.31 g	2.64 g	43.06 g	31.13 g	12.63 g	21.30 g	25.70 g	7.93 g	14.78 g	10.04 g	3.11 g	18.46 g	21.03 g	5.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		34.84 g	9.99 g	0.33 g	76.62 g	27.63 g	0.67 g	46.79 g	0.00 g	0.53 g	45.65 g	0.03 g	0.31 g	17.93 g	0.00 g	0.81 g
		   		    		      		    		   						