



Heti étlap 2021.11.01. - 2021.11.05.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00140) Középisk.étr.15é vtől	Zöldségleves 15-18, Rántott hal 15- 18, Zöldséges rizs , Csemege uborka	Vagdalt 15-18, Burgonya főzelék 15-18, Széchenyi leves, Graham kenyér	Brokkolikrémleves 15-18 , Sertés pörkölt15-18, Tészta köret 15-18, Levesgyöngy 18%, Savanyú kisdinnye	Tarhonyáshús15-18, Sárgaborsó leves, cékla saláta!
		Energia: 564.39 Kcal / 2,359.15 KJ	Energia: 767.96 Kcal / 3,210.07 KJ	Energia: 434.31 Kcal / 1,815.42 KJ	Energia: 346.88 Kcal / 1,449.96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		37.07 g 21.94 g 4.55 g	33.30 g 34.80 g 11.23 g	24.78 g 32.02 g 10.57 g	16.95 g 24.55 g 7.72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		52.26 g 0.00 g 0.09 g	79.74 g 0.01 g 0.20 g	19.93 g 0.99 g 0.47 g	17.33 g 0.00 g 0.08 g
		   	      	      	   