



Heti étlap 2021.11.08. - 2021.11.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00140) Középisk.étr.15é vtől	Karalábé leves *mir*15-18, Hentes tokány15-18, Tészta köret 15-18	Húsroló 15-18, Lencsefőzelék15-18, Rizsleves, Mandarin, Graham kenyér	Daragaluska leves15-18, Sertés sült (egyben sütvé)15-, Sóskamártás , Burgonya sós féladag , Graham kenyér	Sütőtök krémleves15-18, Tökmag hántolt, Ludaskása, Párolt káposzta	Darásmetélt ízzel15-18, Frankfurti leves, Alma**										
		Energia: 378.27 Kcal / 1,581.17 KJ	Energia: 599.55 Kcal / 2,506.12 KJ	Energia: 719.72 Kcal / 3,008.43 KJ	Energia: 610.06 Kcal / 2,550.05 KJ	Energia: 350.25 Kcal / 1,464.05 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.87 g	26.42 g	8.70 g	27.94 g	25.28 g	8.81 g	40.00 g	28.32 g	10.21 g	26.59 g	39.97 g	12.48 g	7.00 g	4.33 g	0.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		19.54 g	0.00 g	0.16 g	62.51 g	3.19 g	0.15 g	70.42 g	10.01 g	0.98 g	38.01 g	9.99 g	0.09 g	67.70 g	38.14 g	0.26 g

