



Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00140) Középisk.étr.15é vtől	Gyümölcs leves 15-18, Borsos tokány 15-18, Török rizs 15-18, cékla saláta!	Fejtettbab főzelék 15-18, Magyaros gombaleves, Köményes sertéssült, Graham kenyér, Mandarin	Zellerkrémleves 15-18, Levesgyöngy 18%, Rakott kelkáposzta , Graham kenyer	Harcsapaprikás 15-18, Tészta köret 15-18, Májgaluska leves, Csemege uborka	Gránátos kocka 15-18, Dán karfiolleves, Csemege uborka, Túró rudi										
		Energia: 455.77 Kcal / 1,905.12 KJ	Energia: 694.75 Kcal / 2,904.06 KJ	Energia: 411.86 Kcal / 1,721.57 KJ	Energia: 335.10 Kcal / 1,400.72 KJ	Energia: 428.35 Kcal / 1,790.50 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.35 g	29.20 g	11.24 g	47.57 g	20.71 g	6.81 g	24.36 g	25.84 g	7.96 g	29.85 g	8.93 g	2.45 g	14.49 g	15.27 g	1.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.91 g	14.64 g	0.58 g	79.36 g	0.02 g	0.11 g	22.78 g	0.01 g	0.11 g	33.27 g	0.00 g	0.57 g	59.67 g	0.01 g	0.31 g

