

Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek														
<b>Ebéd</b>	<b>(00140) Középisk.étr.15é vtől</b>	Csurgatott tojás leves 15-18, Vagdalt 15-18, Paradicsomos káposzta 15-18, Graham kenyér	Burgonyaleves magyaros! 15-18, Kukoricás csirkeragu 15-18, Tészta köret 15-18, Mandarin	Rizsleves, Fokhagymás aprópecsenye, Sárgaborsó főzelék 15-18, Graham kenyér, Alma**	Karfiolleves 15-18, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Kovászos uborka	Darásmetélt ízzel 15-18, Frankfurti leves, Alma**														
		Energia: 493.90 Kcal / 2,064.50 KJ	Energia: 368.46 Kcal / 1,540.16 KJ	Energia: 553.77 Kcal / 2,314.76 KJ	Energia: 731.16 Kcal / 3,056.25 KJ	Energia: 350.25 Kcal / 1,464.05 KJ														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav			
		21.07 g	26.35 g	9.07 g		27.47 g	9.01 g	1.32 g		26.54 g	22.90 g	8.46 g		26.30 g	46.49 g	12.49 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
39.80 g	15.01 g	0.46 g		45.65 g	0.00 g	0.13 g		58.42 g	0.02 g	0.32 g		53.38 g	0.00 g	0.39 g		67.70 g	38.14 g	0.26 g		
																				
																				