



Heti étlap 2021.12.13. - 2021.12.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00140) Középisk.étr.15é vtől	Paradicsom leves 15-18, Budapest ragu 15-18, Török rizs 15-18, Káposzta saláta sav.	Zöldségleves 15-18, Vagdalt 15-18, Burgonya főzelék 15-18, Graham kenyer, Alma**	Rántott csirkemell15-18, Rizi-bizi 15-18, Gesztenyés gyüm.levés, Csemege uborka	Rántott leves zsemlekockával15, Főtt, füstölt s.comb 15-18, Szárabbabfőzelék 15-18, Graham kenyér	Sertésragu leves15-18, Mákos nudli 15-18, Vaníliásodó 15-18, Narancs
		Energia: 454.19 Kcal / 1,898.51 Kj	Energia: 718.64 Kcal / 3,003.92 Kj	Energia: 435.70 Kcal / 1,821.23 Kj	Energia: 134.76 Kcal / 563.30 Kj	Energia: 989.55 Kcal / 4,136.32 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		31.16 g 22.11 g 6.46 g	30.39 g 25.16 g 8.77 g	28.29 g 16.23 g 5.28 g	9.15 g 4.76 g 1.90 g	36.46 g 26.92 g 11.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		42.77 g 9.99 g 0.83 g	90.29 g 0.01 g 0.14 g	41.58 g 14.64 g 0.39 g	11.73 g 0.03 g 0.62 g	146.34 g 42.56 g 0.04 g

