



Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00140) Középisk.étr.15é vtől	Hamisgulyás15-18, Fokhagymás aprópecsenye, Sárgaborsó főzelék15-18, Graham kenyér	kukorica krémleves15- 18, Pásztor bulgur 15-18, Vegyesvágott, Levesgyöngy 18%	Karalábé leves *mir*15- 18, Rántott csirkemell15- 18, Zöldséges rizs , Vegyesvágott	Rizsleves, Vagdalt 15-18, Paradicsomos káposzta15 -18, Graham kenyér, Mandarin	Babgulyás 15-18, Lekváros bukta, Alma**, Graham kenyér										
		Energia: 429.31 Kcal / 1,794.52 KJ	Energia: 207.23 Kcal / 866.22 KJ	Energia: 395.17 Kcal / 1,651.81 KJ	Energia: 663.41 Kcal / 2,773.05 KJ	Energia: 797.49 Kcal / 3,333.51 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.21 g	21.63 g	8.37 g	6.56 g	3.78 g	0.51 g	27.71 g	20.00 g	5.30 g	27.34 g	23.40 g	7.64 g	25.44 g	25.39 g	10.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		34.94 g	0.01 g	0.28 g	35.63 g	0.00 g	1.04 g	27.59 g	0.00 g	0.09 g	82.75 g	15.00 g	0.15 g	120.20 g	37.97 g	1.33 g
																
																

