



Heti étlap 2022.03.07. - 2022.03.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00140) Középisk.étr.15é vtől	Húsleves*15-18, Főtt sertéshús 15-18, Gyümölcs szósz, Burgonya sós féladag	Paradicsom leves 15-18, Mozzarella csirkemell15-18, Zöldséges rizs , Csemege uborka	Rizsleves !, Lecsós tokány, Tészta köret 15-18	Burgonyagombóc leves, Főtt, füstölt s.comb 15-18, Szárazbabfőzelék 15-18, Graham kenyér	Kassai burgonyaleves15-18, Káposztás kocka, Alma**										
		Energia: 768.95 Kcal / 3,214.21 KJ	Energia: 401.70 Kcal / 1,679.11 KJ	Energia: 540.86 Kcal / 2,260.79 KJ	Energia: 244.55 Kcal / 1,022.22 KJ	Energia: 336.47 Kcal / 1,406.44 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		43.06 g	31.13 g	12.63 g	24.14 g	17.68 g	6.19 g	19.07 g	37.89 g	16.71 g	12.31 g	9.96 g	2.55 g	15.21 g	16.35 g	5.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		76.62 g	27.63 g	0.67 g	35.22 g	10.00 g	0.50 g	34.02 g	5.00 g	0.21 g	27.17 g	0.03 g	0.76 g	31.44 g	5.01 g	0.25 g
    		      		   		    		     								

