



Heti étlap 2022.03.14. - 2022.03.18.

		szerda	csütörtök	péntek						
Ebéd	(00140) Középisk.étr.15é vtől	Frankfurti leves, Túrós derelye 15-18, Alma**	Brokkolikrémleves 15-18 , Levesgyöngy 18%, Sertés pörkölt15-18, Tészta köret 15-18, Vegyesvágott	Karfiolleves 15-18, Rántott hal 15- 18, Zöldséges rizs , cékla saláta!						
		Energia: 261.05 Kcal / 1,091.19 Kj		Energia: 448.71 Kcal / 1,875.61 Kj	Energia: 612.08 Kcal / 2,558.49 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.50 g	4.10 g	0.58 g	24.67 g	31.62 g	10.64 g	37.07 g	29.15 g	6.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		49.00 g	21.59 g	0.60 g	19.13 g	0.00 g	0.37 g	51.63 g	0.00 g	0.35 g