



Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00140) Középisk.étr.15é vtől	Gombaleves , Babérlev.- tejfölös pu.tokány, Tészta köret 15-18, Alma**	Daragaluska leves15-18, sült debreceni , Sárgaborsó főzelék15-18, Graham kenyér	Reszelttészta leves15- 18, Budapest ragu 15-18, Párolt rizsköret 15-18, Csemege uborka	Karalábé leves *mir*15- 18, Húsgombóc, Paradicsom mártás, Burgonya sós féladag , Graham kenyér	Tejfölös szárazbableves, Szilvás gombóc *mir.*, Alma**										
		Energia: 460.11 Kcal / 1,923.26 KJ	Energia: 340.99 Kcal / 1,425.34 KJ	Energia: 411.23 Kcal / 1,718.94 KJ	Energia: 547.73 Kcal / 2,289.51 KJ	Energia: 327.17 Kcal / 1,367.57 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		27.32 g	15.54 g	3.47 g	16.17 g	15.56 g	5.13 g	29.26 g	23.45 g	5.88 g	21.32 g	23.58 g	7.66 g	5.28 g	14.40 g	3.46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		55.58 g	0.00 g	0.49 g	30.44 g	0.03 g	0.59 g	27.49 g	0.00 g	0.56 g	64.29 g	15.00 g	0.44 g	47.45 g	19.98 g	0.33 g

