



Heti étlap 2022.03.28. - 2022.04.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00140) Középisk.étr.15é vtől	Felvidéki tojásleves 15-18, Vagdalt 15-18, Burgonya főzelék 15-18, Graham kenyér, Mandarin	Tavaszi zöldségleves 15-18, Gombás sertéstokány, Tészta köret 15-18	Snidlinges burgonyaleves, Chilis bab sertéshússal, Párolt rizsköret 15-18, Csemege uborka	Lebbencsleves 15-18, Sertés pörkölt15-18, Zöldborsófőzelék 15-18, Graham kenyér, Alma**	Halleves halgaluskával15-18, Sajtos-tejfölös tészta15-18, Alma**										
		Energia: 601.53 Kcal / 2,514.40 KJ	Energia: 373.02 Kcal / 1,559.22 KJ	Energia: 620.54 Kcal / 2,593.86 KJ	Energia: 737.69 Kcal / 3,083.54 KJ	Energia: 153.06 Kcal / 639.79 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		24.31 g	28.35 g	10.49 g	19.05 g	26.12 g	8.60 g	27.43 g	36.53 g	13.79 g	39.46 g	34.51 g	11.93 g	11.29 g	5.41 g	0.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		58.72 g	0.02 g	0.48 g	18.42 g	0.00 g	0.48 g	44.67 g	0.00 g	1.18 g	68.46 g	5.01 g	0.19 g	13.48 g	0.00 g	0.19 g

