

Heti étlap 2022.04.04. - 2022.04.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00140) Középisk.é.15é vtől	Paradicsom leves 15-18, Rizshús15-18, Vegyesvágott	Lebbencsleves 15-18, Vagdalt 15-18, Kerti főzelék, Graham kenyér, Alma**	Rizsleves, Hentes tokány15-18, Tészta köret 15-18	Daragaluska leves15-18, Főtt, füstölt s.comb 15-18, Lencsefőzelék15-18, Graham kenyér	Zöldségleves 15-18, Székelykáposzta15-18, Graham kenyér										
		Energia: 584.21 Kcal / 2,442.00 Kj	Energia: 467.55 Kcal / 1,954.36 Kj	Energia: 490.60 Kcal / 2,050.71 Kj	Energia: 325.44 Kcal / 1,360.34 Kj	Energia: 534.02 Kcal / 2,232.20 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.94 g	30.99 g	9.87 g	23.05 g	24.49 g	8.90 g	23.84 g	23.11 g	8.23 g	18.70 g	11.51 g	3.94 g	25.65 g	25.19 g	7.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		51.98 g	10.06 g	0.33 g	36.75 g	0.01 g	0.19 g	46.35 g	0.00 g	0.16 g	33.45 g	3.21 g	0.91 g	53.68 g	0.02 g	0.19 g
																

