

Heti étlap 2022.05.23. - 2022.05.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek			
Ebéd	(00140) Középisk.étr.15é vtől	Hamisgulyás15-18, Lecsós tokány, Tarhonya köret	Felvidéki tojásleves 15- 18, Túrós-tejfölös tészta 15-18, Alma**	Paradicsom leves 15-18, Natúr sertéskaraj, Párolt rizsköret 15-18, Tavaszi vegyes saláta	Karalábé leves *mir*15- 18, Főtt, füstölt s.comb 15 -18, Szárazbabfőzelék 15 -18, Graham kenyér	Májgaluska leves, Kukoricás csirkeragu15- 18, Tészta köret 15-18			
		Energia: 499.43 Kcal / 2,087.62 KJ	Energia: 148.59 Kcal / 621.11 KJ	Energia: 462.21 Kcal / 1,932.04 KJ	Energia: 201.03 Kcal / 840.31 KJ	Energia: 413.26 Kcal / 1,727.43 KJ			
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv			
		18.80 g 31.51 g 11.66 g	13.44 g 7.94 g 2.56 g	26.75 g 20.06 g 7.08 g	11.46 g 9.20 g 2.43 g	38.80 g 9.41 g 2.31 g			
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
34.46 g 5.00 g 0.19 g	14.45 g 0.01 g 0.43 g	42.11 g 19.98 g 0.87 g	19.93 g 0.03 g 0.64 g	42.03 g 0.00 g 0.59 g					
									

