



| Heti étlap 2021.09.06. - 2021.09.10. |                                     |                                                                                      |         |          |                                                                            |         |          |                                                           |         |          |                                                                                                  |         |          |                                                            |         |          |
|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|----------------------------------------------------------------------------|---------|----------|-----------------------------------------------------------|---------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|------------------------------------------------------------|---------|----------|
|                                      |                                     | hétfő                                                                                |         |          | kedd                                                                       |         |          | szerda                                                    |         |          | csütörtök                                                                                        |         |          | péntek                                                     |         |          |
| Ebéd                                 | (00140)<br>Középisk.étr.15é<br>vtől | Reszelt tésztaleves15-18, Fokhagymás aprópecsenye, Finomfőzelék 15-18, Graham kenyér |         |          | zöldborsóleves 15-18, Párolt rizsköret 15-18, Babérlev.-tejfölös pu.tokány |         |          | kassai burgonyaleves15-18, Darásmetélt ízzel15-18, Szilva |         |          | Brokkolikrémleves 15-18 , Budapest ragu 15-18, Török rizs 15-18, Levesgyöngy 18%, Csemege uborka |         |          | Paradicsom leves 15-18, Tarhonyáshús15-18, Kovászos uborka |         |          |
|                                      |                                     | Energia: 1 286,20 Kcal / 5 376,32 KJ                                                 |         |          | Energia: 1 653,63 Kcal / 6 912,17 KJ                                       |         |          | Energia: 1 347,04 Kcal / 5 630,63 KJ                      |         |          | Energia: 1 440,01 Kcal / 6 019,24 KJ                                                             |         |          | Energia: 1 312,39 Kcal / 5 485,79 KJ                       |         |          |
|                                      |                                     | Fehérje                                                                              | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                    | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                                          | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                    | Zsír    | T.Zsírsv |
|                                      |                                     | 45,44 g                                                                              | 53,04 g | 11,28 g  | 61,23 g                                                                    | 52,37 g | 10,18 g  | 46,65 g                                                   | 49,78 g | 9,88 g   | 64,29 g                                                                                          | 54,73 g | 8,90 g   | 43,32 g                                                    | 57,70 g | 12,05 g  |
|                                      |                                     | Szénhidrát                                                                           | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                 | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                                       | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                 | Cukor   | Só       |
|                                      |                                     | 159,29 g                                                                             | 5,02 g  | 12,65 g  | 252,71 g                                                                   | 0,01 g  | 19,38 g  | 174,99 g                                                  | 38,21 g | 4,21 g   | 175,04 g                                                                                         | 0,00 g  | 17,42 g  | 158,01 g                                                   | 9,99 g  | 10,63 g  |
|                                      |                                     |                                                                                      |         |          |                                                                            |         |          |                                                           |         |          |                                                                                                  |         |          |                                                            |         |          |
|                                      |                                     |                                                                                      |         |          |                                                                            |         |          |                                                           |         |          |                                                                                                  |         |          |                                                            |         |          |

