



# Heti étlap 2021.09.13. - 2021.09.17.

|      |                                     | hétfő                                                                                    | kedd                                                                  | szerda                                                                     | csütörtök                                                                   | péntek                                                            |
|------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Ebéd | (00140)<br>Középisk.étr.15é<br>vtől | Csurgatott tojás leves 15-18, Sertés pörkölt15-18, Burgonya főzelék 15-18, Graham kenyér | Gombás lencseleves15-18, Zöldséges pulykarizottó15-18, Csemege uborka | Gyümölcs leves 15-18, Csirkepörkölt15-18, Tészta köret 15-18, Vegyesvágott | Lebbencsleves 15-18, Vagdalt 15-18, Kelkáposzta főzelék15-18, Graham kenyér | Babgulyás 15-18, Szilvás gombóc *mir.*, Graham kenyér, Őszibarack |
|      |                                     | Energia: 672,40 Kcal / 2 810,63 KJ                                                       | Energia: 288,45 Kcal / 1 205,72 KJ                                    | Energia: 469,40 Kcal / 1 962,09 KJ                                         | Energia: 494,02 Kcal / 2 065,00 KJ                                          | Energia: 376,04 Kcal / 1 571,85 KJ                                |
|      |                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                                   | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                                      | Fehérje Zsír T.Zsírsav                                            |
|      |                                     | 29,41 g 37,59 g 13,26 g                                                                  | 21,81 g 14,96 g 3,24 g                                                | 47,64 g 13,62 g 3,63 g                                                     | 24,60 g 22,18 g 7,74 g                                                      | 13,82 g 17,48 g 6,15 g                                            |
|      |                                     | Szénhidrát Cukor Só                                                                      | Szénhidrát Cukor Só                                                   | Szénhidrát Cukor Só                                                        | Szénhidrát Cukor Só                                                         | Szénhidrát Cukor Só                                               |
|      |                                     | 54,41 g 0,01 g 0,40 g                                                                    | 19,38 g 0,06 g 0,35 g                                                 | 37,89 g 14,64 g 0,15 g                                                     | 46,06 g 0,01 g 0,18 g                                                       | 39,97 g 19,99 g 0,40 g                                            |
|      |                                     |                                                                                          |                                                                       |                                                                            |                                                                             |                                                                   |