



Heti étlap 2021.09.20. - 2021.09.24.																	
		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
Ebéd	(00140) Középisk.étr.15é vtől	kukorica krémleves15-18, Hentes tokány15-18, Tészta köret 15-18, Levesgyöngy 18%			Daragaluska leves15-18, Főtt sertéshús 15-18, Sóskamártás , Burgonya sós féladag , Graham kenyer			Zöldségleves 15-18, Roppanós csirkemell 15- 18, Zöldséges törökrizs			Hallesves halgaluskával15 -18, sült debreceni , Sárgaborsó főzelék15-18, Graham kenyer			Sertésragu leves15-18, Túrós-tejfölös tészta 15- 18, Szilva			
		Energia: 390,58 Kcal / 1 632,62 KJ			Energia: 702,19 Kcal / 2 935,15 KJ			Energia: 393,65 Kcal / 1 645,46 KJ			Energia: 234,03 Kcal / 978,25 KJ			Energia: 329,19 Kcal / 1 376,01 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		19,20 g	23,42 g	8,30 g	32,53 g	30,12 g	11,08 g	35,57 g	7,28 g	0,75 g	16,21 g	11,41 g	3,22 g	25,71 g	18,88 g	6,57 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		24,86 g	0,00 g	1,14 g	69,48 g	10,00 g	0,95 g	44,82 g	0,09 g	1,03 g	12,85 g	0,03 g	0,31 g	21,71 g	0,00 g	0,10 g	