Heti étlap 2021.09.27. - 2021.10.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	**(00140) Középisk.étr.15évtől**	Karfiolleves 15-18, Rizseshús15-18, Kovászos uborka			zöldbableves , Húsgombóc, Paradicsom mártás, Burgonya sós féladag , Graham kenyer			Zöldségleves 15-18, Nyári csirkemell15-18, Párolt rizsköret 15-18, Csemege uborka			Húsleves*15-18, Sertés sült (egyben sütve)15-, Vadasmártás 15-18, Tészta köret 15-18, Szilva			Gulyásleves 15-18, Káposztás kocka, Graham kenyer		
		Energia: 686.31 Kcal / 2,868.78 Kj			Energia: 560.82 Kcal / 2,344.23 Kj			Energia: 436.40 Kcal / 1,824.15 Kj			Energia: 569.98 Kcal / 2,382.52 Kj			Energia: 495.12 Kcal / 2,069.60 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		31.98 g	35.66 g	10.38 g	22.01 g	24.04 g	7.73 g	34.01 g	13.26 g	4.13 g	46.80 g	29.86 g	10.92 g	22.05 g	27.44 g	8.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		65.97 g	0.07 g	0.32 g	65.33 g	15.00 g	0.43 g	44.60 g	0.01 g	0.54 g	26.73 g	5.31 g	0.40 g	42.25 g	5.01 g	0.25 g