



Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00018) Szoc. étkezés	Sertésraguleves , Gránátos kocka , Alma	Füstölt főtt tarja kocka, Zöldség leves, Sárgaborsó főzelék , Félbarna kenyér	Párolt bulgur, Tojásleves , Alma, Lecsós sertésragu	Tarhonyaleves , Karlábébfőzelék , Félbarna kenyér, Fasírt	Petrezselymes rizs , Csíki saláta, Paradicsom leves, Panírozott halpárna										
		Energia: 652,54 Kcal / 2 727,62 KJ	Energia: 636,52 Kcal / 2 660,65 KJ	Energia: 533,09 Kcal / 2 228,32 KJ	Energia: 567,97 Kcal / 2 374,11 KJ	Energia: 1 017,19 Kcal / 4 251,85 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		24,51 g	6,53 g	0,60 g	30,08 g	33,04 g	11,41 g	18,46 g	18,50 g	4,47 g	23,50 g	26,40 g	8,25 g	24,50 g	49,57 g	4,89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
122,03 g	0,00 g	1,20 g	51,12 g	0,44 g	3,61 g	74,27 g	1,32 g	2,72 g	57,88 g	2,72 g	3,19 g	116,52 g	10,35 g	2,87 g		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

