



Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Zabgaluskaleves, Paradicsomos káposzta, Bélszínroló, Félbarna kenyér	Zöldborsóleves , Bakonyi tokány, Galuska köret	Rizsleves , Lencsefőzelék , Sült virsli , Gyümölcs	Rántott leves , Pirított zsemlekočka, Tavaszi rizseshús, Vitaminsaláta	Halgulyás, Dejó szórat, Tészta köret										
		Energia: 492,55 Kcal / 2 058,86 KJ	Energia: 714,72 Kcal / 2 987,53 KJ	Energia: 969,65 Kcal / 4 053,14 KJ	Energia: 730,33 Kcal / 3 052,78 KJ	Energia: 769,09 Kcal / 3 214,80 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,21 g	23,46 g	2,86 g	26,51 g	49,39 g	13,22 g	43,97 g	49,85 g	13,88 g	25,81 g	36,84 g	8,94 g	29,47 g	21,72 g	1,89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59,14 g	16,14 g	3,51 g	40,10 g	0,05 g	4,08 g	84,92 g	2,05 g	6,34 g	73,02 g	0,04 g	2,80 g	112,48 g	16,78 g	2,31 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

