



Heti étlap 2023.08.07. - 2023.08.11.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|-------------|--|---------|----------|---|---------|----------|------------------------------------|---------|----------|---|------------|----------|--|---------|----------|
| (00004) Ált isk normál (11-14 év) | Ebéd | Zellerleves, Bakonyi sertéstokány, Főtt tészta (tojásmentes) | | | Karalábéleves, Sült sertés oldalas, Burgonyafőzelék | | | Újházy csirkehúsleves, Túrógombóc | | | Narancsos sárgarépakrémleves, Reszelt csirkemáj, Főtt burgonya, Csemegeuborka | | | Zöldborsóleves isk., Szecsuáni csirke, Párolt rizs | | |
| | | Energia: 723.40 Kcal / 3,023.81 Kj | | | Energia: 430.75 Kcal / 1,800.54 Kj | | | Energia: 758.38 Kcal / 3,170.03 Kj | | | Energia: 513.35 Kcal / 2,145.80 Kj | | | Energia: 666.74 Kcal / 2,786.97 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 34.29 g | 31.01 g | 7.15 g | 39.47 g | 49.51 g | 16.32 g | 44.74 g | 24.82 g | 10.75 g | 29.58 g | 8.98 g | 2.04 g | 33.01 g | 16.03 g | 1.92 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 75.47 g | 0.00 g | 3.66 g | 69.89 g | 0.00 g | 3.69 g | 87.64 g | 15.98 g | 1.44 g | 76.19 g | 0.00 g | 7.20 g | 96.51 g | 0.00 g | 2.71 g | | |
| 1,7,9 | | | 1,7 | | | 1,3,7,9 | | | | | | 1,6,9,(12) | | | | |

