



Heti étlap 2023.07.31. - 2023.08.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00004) Ált isk normál (11-14 év)	Ebéd	Brokkolikrémleves , Tarhonya köret, Marhapörkölt, Céklassaláta			Daragaluska leves*, Sertéspörkölt, Fejtett babfőzelék			Palócleves, Almás rétes			Natúr sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Vegyes gyümölcsleves, Csemegeuborka			Kertészleves, Sertés rizottó		
		Energia: 683.50 Kcal / 2,857.03 KJ			Energia: 599.10 Kcal / 2,504.24 KJ			Energia: 1,325.29 Kcal / 5,539.71 KJ			Energia: 727.40 Kcal / 3,040.53 KJ			Energia: 634.25 Kcal / 2,651.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		35.36 g	20.41 g	5.54 g	36.11 g	21.93 g	5.79 g	45.55 g	36.42 g	8.46 g	29.05 g	23.91 g	5.66 g	37.37 g	24.43 g	7.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.20 g	7.99 g	6.86 g	63.54 g	2.00 g	4.89 g	201.58 g	21.98 g	2.63 g	99.72 g	22.48 g	5.46 g	65.38 g	0.00 g	2.50 g		
1,7,(12)			1,7,(10),(12)			1,3,7,8,(5)			7,(1),(6),(8),(12)			7,9				

