



### Heti étlap 2023.08.14. - 2023.08.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00004) Ált isk normál (11-14 év)</b>	<b>Ebéd</b>	Kertészleves, Vadas sertéstokány, Főtt tészta (tojásmentes)			Lebbencsleves*, Zöldborsófőzelék, Főtt virsli			Gulyásleves , Piskóta csokoládéöntettel			Barack krémleves, Natúr szelet Budapest raguval, Párolt rizs			Zellerkrémleves , Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya		
		Energia: 638.91 Kcal / 2,670.64 Kj			Energia: 811.31 Kcal / 3,391.28 Kj			Energia: 406.17 Kcal / 1,697.79 Kj			Energia: 729.57 Kcal / 3,049.60 Kj			Energia: 918.17 Kcal / 3,837.95 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32.92 g	22.93 g	4.97 g	38.87 g	40.24 g	14.43 g	19.12 g	19.23 g	6.15 g	36.16 g	26.76 g	9.50 g	32.25 g	37.21 g	10.77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74.69 g	2.00 g	2.18 g	71.85 g	9.99 g	1.52 g	38.35 g	11.90 g	2.53 g	97.33 g	11.99 g	2.76 g	110.90 g	8.99 g	4.67 g		
1,7,9,10,(12)			1,7,(10),(12)			7,9,(1),(5),(6),(8)			7			1,3,7,9				

