



Heti étlap 2023.08.21. - 2023.08.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00004) Ált isk normál (11-14 év)	Ebéd	Zöldbableves, Csirkepörkölt, Galuska köret	Zöldségleves, Vagdalt, Tökfőzelék isk.	Nyírségi gombóclevés, Gránátos kocka, Csemegeuborka	Almaleves, Sonkás- sajtos sertésszelet, Zöldséges rizs	Csurgatott tojásleves*, Baconös csibemáj, Főtt burgonya, Vegyes vágott savanyúság										
		Energia: 724.36 Kcal / 3,027.82 KJ		Energia: 773.71 Kcal / 3,234.11 KJ		Energia: 789.12 Kcal / 3,298.52 KJ		Energia: 775.45 Kcal / 3,241.38 KJ		Energia: 715.01 Kcal / 2,988.74 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		38.66 g	24.98 g	4.02 g	25.50 g	44.77 g	10.78 g	33.39 g	21.94 g	4.96 g	45.40 g	29.89 g	11.67 g	34.47 g	34.59 g	9.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85.25 g	0.00 g	5.22 g	66.47 g	5.00 g	2.61 g	112.59 g	0.00 g	4.68 g	79.56 g	9.99 g	3.53 g	64.63 g	0.00 g	5.10 g		
		 		   		 		  		   						

