



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Brokkolikrémleves , Sztroganoff csirkeragu, Tészta köret , Napraforgómag			Tarhonyaleves , Zöldbabfőzelék , Dínó falatok, Félbarna kenyér, Alma			Karalábéleves , Rántott halrudacska, Zöldséges bulgur, Tartármártás			Zabgaluskaleves, Székelykáposzta, Tejföl 12 %, Félbarna kenyér			Nyírségi gombócleves, Piskótarolád		
		Energia: 882,67 Kcal / 3 689,56 KJ			Energia: 657,03 Kcal / 2 746,39 KJ			Energia: 820,98 Kcal / 3 431,70 KJ			Energia: 627,46 Kcal / 2 622,78 KJ			Energia: 638,31 Kcal / 2 668,14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		40,89 g	43,37 g	8,58 g	15,23 g	35,53 g	7,85 g	41,34 g	41,30 g	8,69 g	24,79 g	38,16 g	12,38 g	18,88 g	28,85 g	11,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81,23 g	0,05 g	4,83 g	67,89 g	0,16 g	3,92 g	74,37 g	2,10 g	3,97 g	45,52 g	0,06 g	5,24 g	74,88 g	36,86 g	1,36 g		
1,7,10,15,(12)			1,3,6,7,9,11,(10)			1,3,4,7,10,(12)			1,3,7,(12)			1,3,7,9				

Benkovics Titanilla
élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

