



Heti étlap 2021.01.25. - 2021.01.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00140) Középisk.étr.15é vtől	Tarhonyáshús15-18, Spárgakrémleves , Levesgyöngy 18%, cékla saláta!	Karalábé leves *mir*15- 18, Sült csirkemell, Gyümölcs szósz, Burgonya sós féladag	Frankfurti leves, Rántott sertésszelet, Kukoricás rizs , Csemege uborka	Csurgatott tojás leves 15- 18, Húsroló 15-18, Sárgaborsó főzelék15-18, Alma**, Graham kenyér	Fejtett bableves *mir.*15- 18, Milánói makaróni 15- 18, Trapista sajt, Narancs										
		Energia: 1 591,15 Kcal / 6 651,01 KJ	Energia: 1 356,30 Kcal / 5 669,33 KJ	Energia: 2 025,40 Kcal / 8 466,17 KJ	Energia: 2 635,29 Kcal / 11 015,51 KJ	Energia: 1 811,05 Kcal / 7 570,19 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		54,10 g	64,24 g	12,99 g	52,12 g	50,37 g	10,73 g	73,67 g	86,03 g	14,14 g	100,39 g	91,89 g	16,31 g	70,64 g	62,99 g	17,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		202,03 g	0,00 g	11,96 g	229,02 g	27,87 g	15,44 g	236,74 g	0,03 g	6,46 g	357,05 g	0,14 g	5,12 g	236,04 g	6,49 g	12,10 g
		  			   			   			   			   		
			   			 						 				