



Heti étlap 2021.01.04. - 2021.01.08.																
		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00140) Középisk.étr.15é vtől	Lencseleves, Rántott sajt15-18, Kukoricás rizs , Tartármártás 15-18			Burgonyaleves magyaros!15-18, Sertés sült (egyben sütte)15-, Paradicsomos káposzta15-18, Narancs, Graham kenyér			BrokkolikréMLEVES 15-18 , Levesgyöngy 18%, Rakott zöldbab15-18, Graham kenyér			Magyaros gombaleves, Fokhagymás aprópecsenye, Finomfőzelék 15-18, Alma**, Graham kenyér			Burgonyagombóc leves, Hentes tokány15-18, Tészta köret 15-18		
		Energia: 1 823,18 Kcal / 7 620,89 KJ			Energia: 1 698,54 Kcal / 7 099,90 KJ			Energia: 1 289,24 Kcal / 5 389,02 KJ			Energia: 1 521,61 Kcal / 6 360,33 KJ			Energia: 1 531,10 Kcal / 6 400,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		60,21 g	103,34 g	29,47 g	67,63 g	58,59 g	10,27 g	46,38 g	53,76 g	12,37 g	58,39 g	46,93 g	11,09 g	53,26 g	58,03 g	13,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		160,65 g	10,41 g	5,13 g	235,05 g	15,24 g	8,38 g	154,55 g	0,12 g	11,15 g	214,41 g	5,14 g	11,71 g	201,48 g	0,03 g	10,05 g
    			      			     			    			     				