



Heti étlap 2021.01.11. - 2021.01.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00140) Középisk.étr.15é vtől	Húsleves*15-18, Főtt sertéshús 15-18, Vadasmártás 15-18, Tészta köret 15-18	Rántott leves zsemlekockával15, Sertés pörkölt15-18, Kelkáposzta főzelék15-18, Narancs, Graham kenyér	Gesztyenyes gyüm.leves, Sült csirkemell, Zöldséges törökrizs, Vegyesvágott	Hamisgulyás15-18, Hal vagdalt15-18, Tökfőzelék 15-18, Alma**, Graham kenyér	Karalábé leves *mir*15-18, Csirkemáj rizottó (mexikói), cékla saláta!, Mandarin
		Energia: 1 683,47 Kcal / 7 036,90 KJ	Energia: 2 417,45 Kcal / 10 104,94 KJ	Energia: 1 193,84 Kcal / 4 990,25 KJ	Energia: 2 124,52 Kcal / 8 880,49 KJ	Energia: 1 546,49 Kcal / 6 464,33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		72,52 g 60,18 g 21,11 g	95,73 g 85,36 g 14,20 g	44,08 g 68,79 g 13,46 g	72,06 g 74,02 g 12,22 g	68,88 g 34,53 g 3,79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
211,17 g 5,32 g 4,83 g	314,38 g 0,12 g 8,15 g	164,64 g 14,87 g 14,09 g	286,24 g 2,26 g 10,10 g	241,65 g 0,01 g 7,35 g		

