



Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00140) Középisk.étr.15é vtől	Vagdalt 15-18, Zöldborsófőzelék 15-18, Rizsleves, Graham kenyer	Gulyásleves 15-18, Túrós derelye 15-18, Narancs, Graham kenyer	Zöldségleves 15-18, sült debreceni , Szárzababfőzelék 15-18, Mandarin, Graham kenyer	Karfiolleves 15-18, Carbonara spagetti 15-18, Alma**, Trapista sajt	Csontleves tésztabetéttel15-18, Húsgombóc, Paradicsom mártás, Burgonya sós féladag , Graham kenyer
		Energia: 2 174,05 Kcal / 9 087,53 KJ	Energia: 1 651,27 Kcal / 6 902,31 KJ	Energia: 1 803,07 Kcal / 7 536,83 KJ	Energia: 1 519,00 Kcal / 6 349,42 KJ	Energia: 1 505,16 Kcal / 6 291,57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		84,17 g 76,05 g 12,96 g	54,26 g 66,42 g 12,16 g	66,11 g 75,07 g 19,69 g	59,88 g 76,18 g 20,02 g	51,61 g 32,31 g 7,98 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
282,43 g 5,14 g 2,80 g	210,07 g 20,12 g 13,99 g	218,42 g 0,33 g 3,90 g	149,74 g 0,04 g 13,49 g	246,61 g 15,13 g 6,62 g		

