Heti étlap 2021.02.08. - 2021.02.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	**(00140) Középisk.étr.15évtől**	Zellerkrémleves 15-18, Tarhonyáshús15-18, cékla saláta!			Húsleves*15-18, Főtt sertéshús 15-18, Sóskamártás , Burgonya sós féladag			Gyümölcs leves 15-18, Sült csirkecomb 15-18, Párolt rizsköret 15-18, Vegyesvágott			Karfiolleves 15-18, Vagdalt 15-18, Burgonya főzelék 15-18, Graham kenyer			Zöldségleves 15-18, Rakott kelkáposzta , Körte, Graham kenyer		
		Energia: 1 168,87 Kcal / 4 885,88 Kj			Energia: 1 418,49 Kcal / 5 929,29 Kj			Energia: 1 409,53 Kcal / 5 891,84 Kj			Energia: 2 201,07 Kcal / 9 200,47 Kj			Energia: 2 703,01 Kcal / 11 298,58 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		40,96 g	51,62 g	11,18 g	62,15 g	65,75 g	23,31 g	54,38 g	65,34 g	16,81 g	76,61 g	82,24 g	14,67 g	109,34 g	89,01 g	12,85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		138,41 g	0,00 g	7,44 g	141,58 g	10,01 g	9,23 g	216,32 g	14,87 g	13,81 g	286,75 g	0,14 g	11,47 g	364,38 g	0,14 g	9,34 g