Heti étlap 2021.02.15. - 2021.02.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	**(00140) Középisk.étr.15étől**	Hamisgulyás15-18, Fokhagymás aprópecsenye, Sárgaborsó főzelék15-18, Graham kenyer			Csontleves tésztabetéttel15-18, Joghurtos, corn-flakes csirke, Zöldséges törökrizs, cékla saláta!, Fánk, kajszibarackos			Daragaluska leves15-18, Túrós-tejfölös tészta 15-18, Alma**			Rizsleves, Vagdalt 15-18, Paradicsomos káposzta15-18, Alma**, Graham kenyer			zöldbableves , Rántott sajt15-18, Majonézes burgonyasaláta, Narancs, Graham kenyer		
		Energia: 1 612,00 Kcal / 6 738,16 Kj			Energia: 1 151,32 Kcal / 4 812,52 Kj			Energia: 1 368,79 Kcal / 5 721,54 Kj			Energia: 2 329,93 Kcal / 9 739,11 Kj			Energia: 1 941,34 Kcal / 8 114,80 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		68,71 g	52,80 g	11,16 g	50,39 g	39,62 g	5,11 g	49,39 g	48,84 g	18,33 g	82,56 g	81,43 g	12,08 g	57,10 g	110,73 g	28,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		210,27 g	0,12 g	3,15 g	144,73 g	15,11 g	12,58 g	178,94 g	0,02 g	8,22 g	310,26 g	15,13 g	3,31 g	178,66 g	10,24 g	10,90 g