



Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.05.																
		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00140) Középisk.étr.15é vtől	Zöldségleves 15-18, Fokhagymás aprópecsenye, Zöldbabfőzelék 15-18, Alma**, Graham kenyér			Zellerkrémleves 15-18, Levesgyöngy 18%, Rakott rózsa, Graham kenyér			Csupgatott tojás leves 15- 18, Csirkepörkölt15-18, Tészta köret 15-18, Csemege uborka			Főtt, füstölt s.comb 15- 18, Szárazbabfőzelék 15- 18, Burgonyagombóc leves, Graham kenyér			Vaníliásodó 15-18, Lencseleves kolbásszal, Túrós guba		
		Energia: 1 679,08 Kcal / 7 018,55 KJ			Energia: 1 188,47 Kcal / 4 967,80 KJ			Energia: 1 963,68 Kcal / 8 208,18 KJ			Energia: 1 424,52 Kcal / 5 954,49 KJ			Energia: 1 548,95 Kcal / 6 474,61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		60,42 g	49,28 g	11,40 g	43,42 g	48,96 g	11,34 g	98,66 g	61,87 g	8,55 g	81,54 g	40,44 g	8,68 g	63,90 g	52,37 g	20,26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		254,38 g	0,13 g	4,21 g	143,66 g	0,13 g	8,45 g	262,36 g	0,02 g	8,77 g	195,19 g	0,29 g	13,82 g	206,47 g	46,34 g	4,95 g
   			   			   			   			   				
			 									 				