



Heti étlap 2021.05.10. - 2021.05.14.																
		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00140) Középisk.étr.15é vtől	Karfiolleves 15-18, Tészta köret 15-18, Temesvári sertéstokány, Csemege uborka			Zöldségleves 15-18, Sertés sült (egyben sütve)15-, Kelkáposzta főzelék15-18, Alma**, Graham kenyér			Gyümölcs leves 15-18, Rántott csirkemell15-18, Zöldséges törökrizs, Vegyesvágott			BrokkolikréMLEVES 15-18 , Levesgyöngy 18%, Carbonara spagetti 15-18, Trapista sajt, Alma**			Daragaluska leves15-18, sült debreceni , Lencsefőzelék15-18, Graham kenyér		
		Energia: 1 553,38 Kcal / 6 493,13 KJ			Energia: 2 022,50 Kcal / 8 454,05 KJ			Energia: 1 551,74 Kcal / 6 486,27 KJ			Energia: 1 330,55 Kcal / 5 561,70 KJ			Energia: 1 911,67 Kcal / 7 990,78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		57,01 g	53,76 g	12,07 g	87,64 g	55,04 g	8,79 g	45,60 g	93,37 g	16,09 g	53,41 g	81,49 g	22,08 g	74,44 g	87,55 g	29,12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		213,10 g	0,01 g	13,44 g	288,09 g	0,25 g	2,60 g	196,67 g	14,64 g	11,55 g	93,00 g	0,03 g	7,44 g	197,95 g	3,52 g	9,82 g
1 5 1 1 2 <td colspan="3"> 2 2 1 1 1 2 <td colspan="3"> 1 1 1 1 1 2 <td colspan="3"> 2 2 1 1 1 2 <td colspan="3"> 1 1 1 1 1 1 2 </td></td></td></td>			2 2 1 1 1 2 <td colspan="3"> 1 1 1 1 1 2 <td colspan="3"> 2 2 1 1 1 2 <td colspan="3"> 1 1 1 1 1 1 2 </td></td></td>			1 1 1 1 1 2 <td colspan="3"> 2 2 1 1 1 2 <td colspan="3"> 1 1 1 1 1 1 2 </td></td>			2 2 1 1 1 2 <td colspan="3"> 1 1 1 1 1 1 2 </td>			1 1 1 1 1 1 2				