



Heti étlap 2022.01.24. - 2022.01.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00140) Középisk.étr.15é vtől	Tarhonyáshús15-18, Spárgakrémleves , Levesgyöngy 18%, cékla saláta!	Karalábé leves *mir*15- 18, Sült csirkemell, Gyümölcs szósz, Burgonya sós féladag	Frankfurti leves, Rántott sertésszelet, Kukoricás rizs , Csemege uborka	Csurgatott tojás leves 15- 18, Húsroló 15-18, Sárgaborsó főzelék15-18, Alma**, Graham kenyér	Fejtettbab leves *mir.*15- 18, Milánói makaróni 15- 18, Trapista sajt, Narancs										
		Energia: 469.90 Kcal / 1,964.18 KJ	Energia: 542.92 Kcal / 2,269.41 KJ	Energia: 453.91 Kcal / 1,897.34 KJ	Energia: 435.29 Kcal / 1,819.51 KJ	Energia: 287.13 Kcal / 1,200.20 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		22.01 g	27.08 g	8.27 g	34.06 g	9.15 g	2.27 g	27.72 g	21.41 g	6.62 g	21.23 g	28.39 g	10.21 g	11.70 g	5.94 g	1.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		37.14 g	0.00 g	1.43 g	82.05 g	27.65 g	0.44 g	35.42 g	0.01 g	0.20 g	21.84 g	0.01 g	0.41 g	44.71 g	6.40 g	1.08 g

