



Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00140) Középisk.étr.15é vtől	Csontleves tésztabetéttel15-18, Húsroló 15-18, Tökfőzelék 15-18, Narancs, Graham kenyér	Felvidéki tojásleves 15-18, Sertés pörkölt15-18, Tészta köret 15-18, Csemege uborka	Zöldségleves 15-18, Kelkáposzta főzelék15-18, Köményes sertéssült, Alma**, Graham kenyér	Fejttetbab leves *mir.*15-18, Serpenyősburg. virslivel 15-18, Savanyú káposzta**, Graham kenyér	Paradicsom leves 15-18, Budapest ragu 15-18, Tészta köret 15-18, Csemege uborka
		Energia: 392.69 Kcal / 1,641.44 Kj	Energia: 456.81 Kcal / 1,909.47 Kj	Energia: 562.16 Kcal / 2,349.83 Kj	Energia: 426.59 Kcal / 1,783.15 Kj	Energia: 383.80 Kcal / 1,604.28 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		18.89 g 23.84 g 8.65 g	22.78 g 34.88 g 12.16 g	36.40 g 14.10 g 4.47 g	15.82 g 4.39 g 1.13 g	30.35 g 12.56 g 2.83 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		23.10 g 2.01 g 0.28 g	16.06 g 0.01 g 0.44 g	70.62 g 0.02 g 0.15 g	78.63 g 0.02 g 0.56 g	39.93 g 9.99 g 0.39 g
			 	 	 	 