



Heti étlap 2020.08.31. - 2020.09.04.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
Ebéd	(00140) Középisk.étr.15é vtől	Rántott leves zsemlekockával15, Sertés pörkölt15-18, Zöldborsófőzelék 15-18, Graham kenyér	Marha csontleves tésztaival 15-, Mexikói chilis bab15-18, Párolt rizsköret 15-18	Hamisgulyás15-18, Vagdalt 15-18, Fejtettbab főzelék 15-18, Graham kenyer	Zöldségleves *mir.*15- 18, Milánói makaróni 15- 18, Szilva								
		Energia: 1 682,36 Kcal / 7 032,26 Kj	Energia: 1 112,63 Kcal / 4 650,79 Kj	Energia: 2 215,55 Kcal / 9 261,00 Kj	Energia: 1 820,78 Kcal / 7 610,86 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		71,06 g	66,09 g	14,52 g	39,70 g	40,18 g	12,43 g	87,92 g	81,89 g	13,54 g	68,14 g	56,09 g	13,92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		198,33 g	5,20 g	8,16 g	146,81 g	0,01 g	5,86 g	273,92 g	0,20 g	2,80 g	256,70 g	6,49 g	9,32 g
		   	   	    	    								