



Heti étlap 2020.09.14. - 2020.09.18.																
		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00140) Középisk.étr.15é vtől	Csurgatott tojás leves 15-18, Sertés pörkölt15-18, Zöldbabfőzelék 15-18, Alma**, Graham kenyér			Gombás lencseleves15-18, Zöldséges pulykarizottó15-18, Csemege uborka			Gyümölcs leves 15-18, Csirkepörkölt15-18, Tészta köret 15-18, Kovászos uborka			Lebbencsleves 15-18, Vagdalt 15-18, Kelkáposzta főzelék15-18, Graham kenyér			Babgulyás 15-18, Nudli /zs.morzsás/15-18, Szilvamártás fahéjas15-18, Graham kenyér		
		Energia: 2 213,48 Kcal / 9 252,35 KJ			Energia: 1 431,53 Kcal / 5 983,80 KJ			Energia: 1 831,31 Kcal / 7 654,88 KJ			Energia: 2 695,93 Kcal / 11 268,99 KJ			Energia: 1 813,01 Kcal / 7 578,38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		81,51 g	86,39 g	18,31 g	56,97 g	32,88 g	5,56 g	81,01 g	72,28 g	14,96 g	102,45 g	94,31 g	14,21 g	58,97 g	47,13 g	9,72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		299,27 g	0,15 g	11,30 g	241,24 g	0,06 g	13,47 g	278,64 g	14,64 g	6,74 g	352,16 g	0,15 g	3,14 g	279,27 g	21,37 g	73,51 g
   			   			   			   			   				
									 							