



Heti étlap 2020.09.07. - 2020.09.11.																
		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00140) Középisk.étr.15é vtől	Reszelt tésztaleves15-18, Fokhagymás aprópecsenye, Finomfőzelék 15-18, Graham kenyér			Csontleves tésztabetéttel15-18, Csirkemell gyros15-18, Párolt rizsköret 15-18, Lilakáposzta saláta15-18			kassai burgonyaleves15-18, Darásmetélt ízzel15-18, Alma**			BrokkolikréMLEVES 15-18 , Budapest ragu 15-18, Török rizs 15-18, Kovászos uborka			Paradicsom leves 15-18, Tarhonyáshús15-18, Csemege uborka		
		Energia: 1 469,29 Kcal / 6 141,63 KJ			Energia: 1 065,85 Kcal / 4 455,25 KJ			Energia: 1 343,09 Kcal / 5 614,12 KJ			Energia: 1 371,22 Kcal / 5 731,70 KJ			Energia: 1 333,04 Kcal / 5 572,11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		51,90 g	54,03 g	11,71 g	43,82 g	30,16 g	5,87 g	46,25 g	49,18 g	9,88 g	62,86 g	50,82 g	8,44 g	44,22 g	57,85 g	12,05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		191,38 g	5,21 g	13,70 g	153,38 g	0,19 g	8,44 g	175,99 g	38,21 g	4,21 g	168,17 g	0,00 g	14,92 g	161,91 g	9,99 g	14,23 g
    			      			      			  			    				