



Heti étlap 2020.09.21. - 2020.09.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00140) Középisk.étr.15é vtől	Tarhonyaleves15-18, Vagdalt 15-18, Tökfőzelék 15-18, Szilva, Graham kenyer	kukorica krémleves15-18, Hentes tokány15-18, Tészta köret 15-18, Levesgyöngy 18%	Karalábé leves *mir*15- 18, Nyári csirkemell15-18, Párolt rizsköret 15-18, Csemege uborka	Halleves halgaluskával15 -18, sült debreceni , Sárgaborsó főzelék15-18, Graham kenyer	Sertésragu leves15-18, Túrós-tejfölös tészta 15- 18, Alma**
		Energia: 1 763,62 Kcal / 7 371,93 Kj	Energia: 1 277,46 Kcal / 5 339,78 Kj	Energia: 840,24 Kcal / 3 512,20 Kj	Energia: 1 536,13 Kcal / 6 421,02 Kj	Energia: 1 157,33 Kcal / 4 837,64 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		61,14 g 76,78 g 14,32 g	45,50 g 52,68 g 13,18 g	41,39 g 25,64 g 5,52 g	65,33 g 73,35 g 18,92 g	48,46 g 49,42 g 13,77 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		200,95 g 2,14 g 2,68 g	153,97 g 0,01 g 3,90 g	114,42 g 0,07 g 15,46 g	145,60 g 0,33 g 3,28 g	125,93 g 0,00 g 1,99 g