



Heti étlap 2020.09.28. - 2020.10.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00140) Középisk.étr.15é vtől	Karfiolleves *mir.*15-18, Bácskai rizseshús15-18, Vegyesvágott	Felvidéki tojásleves 15- 18, Húsroló 15-18, Paradicsomos káposzta15-18, Graham kenyer	Csontleves tésztabetéttel15-18, Sertés sült (egyben sütve)15-, Vadas mártás 15-18, Tészta köret 15- 18	Zellerkrémleves 15-18, Levesgyöngy 18%, Borsos tokány 15-18, Török rizs 15-18	Gulyásleves 15-18, Túrós derelye *mir.*15-18, Alma**										
		Energia: 2 364,59 Kcal / 9 883,99 KJ	Energia: 2 354,65 Kcal / 9 842,44 KJ	Energia: 1 463,24 Kcal / 6 116,34 KJ	Energia: 902,57 Kcal / 3 772,74 KJ	Energia: 1 524,20 Kcal / 6 371,16 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		91,48 g	91,42 g	14,32 g	84,38 g	91,70 g	18,14 g	59,52 g	37,36 g	7,83 g	30,83 g	39,47 g	7,07 g	49,81 g	65,97 g	11,88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		300,13 g	0,08 g	17,80 g	294,28 g	15,20 g	6,21 g	220,56 g	5,44 g	3,70 g	96,83 g	0,00 g	6,05 g	187,46 g	20,00 g	13,30 g
2 2 2 2 1 1 2 2 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2		2 1 1 1 2		1 2 2 1 1 1 2 2 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2		1 1 1 1 1 1 1 1		1 1 1 1 1 1 1 1								

