Heti étlap 2020.10.05. - 2020.10.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	**(00140) Középisk.étr.15évtől**	Lebbencsleves 15-18, Sertés pörkölt15-18, Zöldborsófőzelék 15-18, Körte, Graham kenyer			Karalábé leves *mir*15-18, Lecsós sertésszelet 15-18, Török rizs 15-18			Fejtett bableves *mir.*15-18, Hal vagdalt15-18, Burgonya főzelék 15-18, Alma**, Graham kenyer			Sütőtök krémleves15-18, Rántott csirkemell15-18, Rizi-bizi 15-18, Tökmag hántolt, Csemege uborka			Reszelt tésztaleves15-18, Székelykáposzta15-18, Alma**, Graham kenyer		
		Energia: 1 455,94 Kcal / 6 085,83 Kj			Energia: 1 078,45 Kcal / 4 507,92 Kj			Energia: 2 308,33 Kcal / 9 648,82 Kj			Energia: 1 102,66 Kcal / 4 609,12 Kj			Energia: 1 049,92 Kcal / 4 388,67 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		59,92 g	57,11 g	15,39 g	45,21 g	44,37 g	9,15 g	78,25 g	67,45 g	11,88 g	43,61 g	48,16 g	8,59 g	34,79 g	49,31 g	10,52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		174,44 g	5,14 g	8,35 g	127,47 g	2,01 g	12,39 g	340,03 g	0,27 g	12,76 g	122,26 g	0,00 g	5,29 g	119,34 g	0,21 g	15,91 g