



Heti étlap 2020.10.12. - 2020.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00140) Középisk.étr.15é vtől	Daragaluska leves, Húsroló 15-18, Finomfőzelék 15-18, Alma**, Graham kenyér	Burgonyaleves magyaros!, Kukoricás csirkeragu15-18, Tészta köret 15-18	Csurgatott tojás leves 15- 18, Rakott zöldbab15-18, Alma**, Graham kenyér	Kelbimbó krémleves15- 18, Sült csirkecomb 15- 18, Párolt rizsköret 15-18, Őszi ragu15-18	zöldborsóleves 15-18, Milánói makaróni 15-18, Alma**										
		Energia: 2 255,83 Kcal / 9 429,37 KJ	Energia: 1 709,54 Kcal / 7 145,88 KJ	Energia: 1 932,81 Kcal / 8 079,15 KJ	Energia: 1 659,31 Kcal / 6 935,92 KJ	Energia: 1 849,06 Kcal / 7 729,07 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		74,97 g	81,33 g	23,26 g	71,49 g	47,10 g	5,86 g	72,43 g	66,92 g	13,43 g	74,00 g	52,46 g	10,76 g	71,40 g	64,17 g	14,95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		299,72 g	5,15 g	12,92 g	263,77 g	0,01 g	9,10 g	270,38 g	0,15 g	10,97 g	221,23 g	0,27 g	17,06 g	246,98 g	6,49 g	15,12 g
		    	     	     	     	     										