



Heti étlap 2020.10.19. - 2020.10.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök								
Ebéd	(00140) Középisk.étr.15é vtől	Brokkolikrémleves 15-18 , Carbonara spagetti 15-18, Alma**	Paradicsom leves 15-18, Csirkemáj rizottó (mexikói), Vegyesvágott	Húsleves*, Főtt sertéshús, Egresmártás *mir.*, Burgonya sós féladag	Zöldségleves *mir.*15-18, sült debreceni , Szárazbabfőzelék, Graham kenyér, Alma**								
		Energia: 1 108,92 Kcal / 4 635,29 KJ	Energia: 1 451,33 Kcal / 6 066,56 KJ	Energia: 2 283,04 Kcal / 9 543,11 KJ	Energia: 1 790,97 Kcal / 7 486,25 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		43,43 g	65,43 g	15,80 g	64,44 g	35,21 g	4,72 g	72,83 g	91,20 g	31,57 g	65,81 g	75,17 g	19,70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		83,97 g	0,03 g	6,51 g	216,88 g	9,99 g	5,30 g	355,71 g	25,99 g	9,98 g	215,62 g	0,34 g	3,91 g
		     	    	    	    								