Heti étlap 2020.11.02. - 2020.11.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	**(00140) Középisk.étr.15évtől**	Zöldségleves *mir.*15-18, Rántott hal 15- 18, Párolt rizsköret 15-18, Tartármártás 15-18			Babgulyás 15-18, Káposztás kocka, Graham kenyer			Húsleves*15-18, Főtt sertéshús 15-18, Vadasmártás 15-18, Tészta köret 15-18			Fokhagymás aprópecsenye, Rizsleves, Kerti főzelék, Alma**, Graham kenyer			Steakburgonya15-18, Sárgaborsó leves, Pulyka pörkölt, Csemege uborka		
		Energia: 1 741,57 Kcal / 7 279,76 Kj			Energia: 2 027,32 Kcal / 8 474,20 Kj			Energia: 1 683,47 Kcal / 7 036,90 Kj			Energia: 1 452,43 Kcal / 6 071,16 Kj			Energia: 1 348,87 Kcal / 5 638,28 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		55,30 g	80,87 g	11,31 g	73,66 g	56,58 g	10,63 g	72,52 g	60,18 g	21,11 g	51,72 g	46,38 g	10,59 g	59,74 g	52,44 g	6,52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		195,60 g	10,30 g	7,87 g	298,46 g	5,13 g	71,18 g	211,17 g	5,32 g	4,83 g	202,07 g	0,15 g	3,55 g	161,77 g	0,31 g	9,71 g