



Heti étlap 2020.11.30. - 2020.12.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Ebéd</b>	<b>(00140) Középisk.étr.15é vtől</b>	Csurgatott tojás leves 15-18, Vagdalt 15-18, Paradicsomos káposzta15-18, Graham kenyér	Karfiollevés *mir.*15-18, Marhapörkölt , Tarhonya köret, Csemege uborka	Rizsleves, Fokhagymás aprópecsenye, Sárgaborsó főzelék15-18, Graham kenyér	Fejtett bableves *mir.*15-18, Tészta köret 15-18, Babérlev.-tejfölös pu.tokány	Frankfurti leves, Sült csirkemell, Zöldséges rizs , cékla saláta!										
		Energia: 2 732,31 Kcal / 11 421,06 KJ	Energia: 1 628,46 Kcal / 6 806,96 KJ	Energia: 1 694,01 Kcal / 7 080,96 KJ	Energia: 1 508,13 Kcal / 6 303,98 KJ	Energia: 1 499,64 Kcal / 6 268,50 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		100,00 g	104,73 g	15,28 g	57,52 g	61,49 g	13,91 g	69,85 g	47,17 g	10,86 g	60,32 g	41,99 g	6,71 g	72,66 g	47,79 g	8,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
352,50 g	15,14 g	5,50 g	213,59 g	0,01 g	25,11 g	242,70 g	0,14 g	3,54 g	236,27 g	0,01 g	11,93 g	192,83 g	0,26 g	2,23 g		

