



Heti étlap 2020.12.07. - 2020.12.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00140) Középisk.étr.15é vtől	Daragaluska leves15-18, Tészta köret 15-18, Zöldborsós pulykatokány, Csemege uborka	Csurgatott tojás leves 15- 18, sült debreceni , Lencsefőzelék15-18, Narancs, Graham kenyér	Csontleves tésztabetéttel15-18, Rántott hal 15- 18, Párolt rizsköret 15-18, Majonézes kukoricasaláta	Brokkolikrémleves 15-18 , Bolognai spagetti, Levesgyöngy 18%, Trapista sajt, Narancs	kassai burgonyaleves15- 18, Nudli /zs.morzás/15- 18, Szilvamártás fahéjas15-18										
		Energia: 1 454,96 Kcal / 6 081,73 KJ	Energia: 2 148,00 Kcal / 8 978,64 KJ	Energia: 1 954,49 Kcal / 8 169,77 KJ	Energia: 1 667,25 Kcal / 6 969,11 KJ	Energia: 1 433,41 Kcal / 5 991,65 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		59,26 g	43,34 g	15,11 g	85,67 g	97,30 g	21,91 g	59,79 g	90,24 g	12,54 g	60,51 g	65,52 g	16,13 g	49,36 g	45,12 g	9,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
205,08 g	0,02 g	16,49 g	234,60 g	3,52 g	6,19 g	223,05 g	10,13 g	8,08 g	206,43 g	1,40 g	5,23 g	202,40 g	21,31 g	5,90 g		

