Heti étlap 2020.11.09. - 2020.11.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	**(00140) Középisk.étr.15évtől**	Karalábé leves *mir*15-18, Hentes tokány15-18, Tészta köret 15-18, Túró rudi			Tarhonyaleves15-18, Lencsefőzelék15-18, sült debreceni , Körte, Graham kenyer			Libaleves, Ludaskása, Káposzta saláta sav.			Felvidéki tojásleves 15-18, Sertés pörkölt15-18, Zöldbabfőzelék 15-18, Alma**, Graham kenyer			Sült csirkecomb 15-18, Rizi-bizi 15-18, Fahéjas szilvaleves, cékla saláta!		
		Energia: 1 470,52 Kcal / 6 146,77 Kj			Energia: 1 407,37 Kcal / 5 882,81 Kj			Energia: 1 188,30 Kcal / 4 967,09 Kj			Energia: 1 966,22 Kcal / 8 218,80 Kj			Energia: 2 554,97 Kcal / 10 679,77 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		53,66 g	58,02 g	12,56 g	57,29 g	73,92 g	20,07 g	50,71 g	51,45 g	14,89 g	75,74 g	82,33 g	21,31 g	69,36 g	76,73 g	19,81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		185,25 g	0,02 g	8,96 g	119,85 g	3,51 g	3,88 g	145,30 g	0,02 g	7,30 g	243,45 g	0,21 g	11,89 g	460,24 g	10,22 g	9,32 g