



Heti étlap 2020.11.23. - 2020.11.27.																
		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00140) Középisk.étr.15é vtől	Burgonyaleves magyaros!15-18, Sült csirkemell, Parajfőzelék , Alma**, Graham kenyér			zöldborsóleves 15-18, Török rizs 15-18, Sajttal töltött hal			Reszelt tésztaleves15-18, Rakott rózsza, Mandarin, Graham kenyér			Csontleves tésztabetéttel15-18, Kelkáposzta főzelék15-18, Kőményes sertéssült, Graham kenyér			kukorica krémleves15-18, Milánói makaróni 15-18, Levesgyöngy 18%, Trapista sajt, Narancs		
		Energia: 1 324,48 Kcal / 5 536,33 KJ			Energia: 768,97 Kcal / 3 214,29 KJ			Energia: 1 381,73 Kcal / 5 775,63 KJ			Energia: 2 734,87 Kcal / 11 431,76 KJ			Energia: 1 683,92 Kcal / 7 038,79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		64,27 g	42,89 g	6,66 g	41,90 g	32,06 g	6,52 g	48,92 g	53,35 g	11,07 g	124,02 g	80,35 g	8,18 g	62,38 g	67,41 g	19,06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		181,50 g	0,36 g	10,75 g	81,48 g	16,01 g	11,73 g	180,33 g	0,13 g	14,33 g	372,41 g	0,26 g	3,59 g	203,10 g	6,48 g	10,53 g
   			   			   			   			   				
  			  			 			  							