



Heti étlap 2015.11.09. - 2015.11.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00045) Alsós /7-10/	Zöldséges karalábéleves, Hentes sertéstokány, galuska	Tojásleves, Burgonyafőzelék, sertésvagdalt, Búzatöretes kenyér, Almáslepény	Zöldségkrémleves, zsemlekočka, Göngyölt csirkemell, Párolt rizs, Káposztasaláta	Babgulyás, Szilvásgombóc, Rostos gyümölcslé	Paradicsomleves, Halfilé mandulás bundában, Zöldséges köles, zöldfűszeres joghurt										
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia										
		493,99 Kcal / 2 074,76 KJ	846,95 Kcal / 3 557,19 KJ	538,18 Kcal / 2 260,36 KJ	627,35 Kcal / 2 634,87 KJ	747,32 Kcal / 3 138,74 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28,71 g	17,65 g	3,48 g	34,47 g	25,74 g	5,04 g	35,39 g	7,89 g	1,53 g	23,76 g	9,37 g	1,75 g	32,73 g	28,96 g	5,74 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	53,49 g	0,00 g	1,54 g	117,49 g	0,00 g	1,68 g	81,01 g	3,00 g	2,05 g	107,68 g	0,00 g	1,18 g	87,78 g	5,43 g	1,99 g	
	(00046) Felső /11-14/	Zöldséges karalábéleves, Hentes sertéstokány, galuska	Tojásleves, Burgonyafőzelék, sertésvagdalt, Búzatöretes kenyér, Almáslepény	Zöldségkrémleves, zsemlekočka, Göngyölt csirkemell, Párolt rizs, Káposztasaláta	Babgulyás, Szilvásgombóc, Rostos gyümölcslé	Paradicsomleves, Halfilé mandulás bundában, Zöldséges köles, zöldfűszeres joghurt										
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia										
667,51 Kcal / 2 803,54 KJ		1 002,26 Kcal / 4 209,49 KJ	637,35 Kcal / 2 676,87 KJ	827,19 Kcal / 3 474,20 KJ	891,67 Kcal / 3 745,01 KJ											
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
38,59 g		23,77 g	4,67 g	42,11 g	31,01 g	6,44 g	38,34 g	9,17 g	1,91 g	33,67 g	13,53 g	2,58 g	36,30 g	33,07 g	6,30 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
72,69 g	0,00 g	2,15 g	136,64 g	0,00 g	1,74 g	99,91 g	3,00 g	2,33 g	137,40 g	0,00 g	1,67 g	111,00 g	8,07 g	2,45 g		

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

