



Heti étlap 2015.11.16. - 2015.11.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00045) Alsós /7-10/	Gombakrémleves, reszelt sajt, medvehagymás cukkinis csirkemell, Párolt rizs, Kukoricasaláta	Húsleves, lúdgége tészta, sárgarépa, Székelykáposzta , teljes kiőrlésű kenyér, hegyháti sütőtök szelet	Zöldséges májgaluska leves, Milánói spagetti, reszelt sajt, alma	Paradicsommártás, Húsgombóc, Párolt burgonya, Sajtós rúd, Narancs	Köménymagleves, Levesgyöngy, Sajtós halfilé, Zöldségszalma, parázsburgonya										
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia										
		567,68 Kcal / 2 384,26 KJ	608,08 Kcal / 2 553,94 KJ	624,10 Kcal / 2 621,22 KJ	591,53 Kcal / 2 484,43 KJ	555,43 Kcal / 2 332,81 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33,02 g	13,82 g	4,79 g	27,43 g	19,22 g	3,54 g	35,72 g	21,45 g	7,78 g	26,51 g	10,91 g	3,45 g	17,85 g	20,35 g	2,45 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	77,78 g	1,20 g	1,84 g	81,77 g	20,52 g	1,99 g	71,39 g	0,67 g	1,31 g	95,19 g	2,01 g	1,57 g	56,51 g	1,60 g	2,48 g	
	(00046) Felső /11-14/	Gombakrémleves, reszelt sajt, medvehagymás cukkinis csirkemell, Párolt rizs, Kukoricasaláta	Húsleves, lúdgége tészta, sárgarépa, Székelykáposzta , teljes kiőrlésű kenyér, hegyháti sütőtök szelet	Zöldséges májgaluska leves, Milánói spagetti, reszelt sajt, alma	Paradicsommártás, Húsgombóc, Párolt burgonya, Sajtós rúd, Narancs	Köménymagleves, Levesgyöngy, Sajtós halfilé, Zöldségszalma, parázsburgonya										
Energia		Energia	Energia	Energia	Energia											
738,80 Kcal / 3 102,96 KJ		680,82 Kcal / 2 859,44 KJ	841,86 Kcal / 3 535,81 KJ	757,86 Kcal / 3 183,01 KJ	638,90 Kcal / 2 683,38 KJ											
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
44,54 g		16,76 g	5,28 g	34,06 g	22,26 g	4,59 g	50,27 g	28,73 g	10,53 g	34,56 g	14,26 g	4,23 g	20,26 g	23,81 g	2,98 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
102,45 g	1,50 g	2,36 g	86,44 g	20,52 g	2,57 g	94,86 g	0,84 g	1,89 g	120,92 g	3,00 g	2,17 g	67,14 g	1,60 g	2,92 g		

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

