



Heti étlap 2015.11.23. - 2015.11.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00045) Alsós /7-10/	Zöldséges karfiollevés, Rizseshús, Céklasaláta, Gyümölcsös túró rudi	Csirkeraguleves, Zöldborsófőzelék, főtt virsli, graham kenyér, Köleses kocka	Zellerkrémleves, zsemlekocka, Csirke húspogácsa, burgonyapüré, Uborkasaláta	Zöldséges daragaluska leves, Tökfőzelék, Borsos sertéstokány, Búzatöretes kenyér, Gyümölcsös kocka	Gulyásleves, túrós tészta, tejföl , Mandarin
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
		556,75 Kcal / 2 338,35 KJ	654,88 Kcal / 2 750,50 KJ	472,94 Kcal / 1 986,35 KJ	684,43 Kcal / 2 874,61 KJ	599,93 Kcal / 2 519,71 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25,26 g 15,31 g 2,31 g	35,29 g 21,65 g 3,98 g	24,07 g 14,01 g 2,95 g	34,64 g 27,60 g 5,37 g	28,97 g 24,10 g 9,80 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	78,43 g 7,99 g 1,50 g	80,84 g 3,35 g 2,26 g	61,87 g 1,55 g 1,56 g	74,01 g 21,00 g 1,59 g	66,20 g 0,00 g 0,41 g	
	(00046) Felső /11-14/	Zöldséges karfiollevés, Rizseshús, Céklasaláta, Gyümölcsös túró rudi	Csirkeraguleves, Zöldborsófőzelék, főtt virsli, graham kenyér, Köleses kocka	Zellerkrémleves, zsemlekocka, Csirke húspogácsa, burgonyapüré, Uborkasaláta	Zöldséges daragaluska leves, Tökfőzelék, Borsos sertéstokány, Búzatöretes kenyér, Gyümölcsös kocka	Gulyásleves, túrós tészta, tejföl , Mandarin
Energia		Energia	Energia	Energia	Energia	
714,62 Kcal / 3 001,40 KJ		880,47 Kcal / 3 697,97 KJ	675,51 Kcal / 2 837,14 KJ	837,64 Kcal / 3 518,09 KJ	818,82 Kcal / 3 439,04 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
34,16 g 20,10 g 3,43 g		50,60 g 32,46 g 7,31 g	35,03 g 20,57 g 4,32 g	43,58 g 35,94 g 7,55 g	41,65 g 30,46 g 11,59 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
98,23 g 7,99 g 2,00 g	97,40 g 5,00 g 3,19 g	86,47 g 1,58 g 2,14 g	84,49 g 21,00 g 2,22 g	93,78 g 0,00 g 0,59 g		

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

