



Heti étlap 2015.11.30. - 2015.12.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00045) Alsós /7-10/	Babfőzelék, Köményes sertéssült, graham kenyér, Túrós bukta, Kivi	Húsleves, Cérnametélt, Zöldséges, szójas csirkeköcskák, Bulgur	Palócleves, Diós,mákos tészta, alma	Brokkoli krémleves, reszelt sajt, Csirkemell szezámos bundában, Párolt rizs, paradicsomsaláta	Zöldséges húsgaluska leves, Sóskafezelék, főtt tojás, Párolt burgonya, teljes kiörlésű kenyér, Banán
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
		714,78 Kcal / 3 002,08 Kj	431,05 Kcal / 1 810,41 Kj	635,37 Kcal / 2 668,55 Kj	676,28 Kcal / 2 840,38 Kj	651,71 Kcal / 2 737,18 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		39,33 g 20,04 g 4,15 g	28,81 g 7,03 g 1,09 g	25,68 g 22,76 g 5,59 g	41,91 g 21,07 g 6,13 g	25,72 g 16,20 g 3,91 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	91,93 g 0,00 g 1,37 g	66,63 g 2,71 g 1,88 g	81,21 g 11,24 g 0,82 g	79,94 g 2,20 g 2,28 g	99,10 g 0,00 g 1,74 g	
	(00046) Felső /11-14/	Babfőzelék, Köményes sertéssült, Túrós bukta, Kivi, graham kenyér	Húsleves, Cérnametélt, Zöldséges, szójas csirkeköcskák, Bulgur	Palócleves, Diós,mákos tészta, alma	Brokkoli krémleves, reszelt sajt, Csirkemell szezámos bundában, Párolt rizs, paradicsomsaláta	Zöldséges húsgaluska leves, Sóskafezelék, főtt tojás, Párolt burgonya, teljes kiörlésű kenyér, Banán
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
784,77 Kcal / 3 296,03 Kj		598,70 Kcal / 2 514,54 Kj	854,92 Kcal / 3 590,66 Kj	778,20 Kcal / 3 268,44 Kj	804,06 Kcal / 3 377,05 Kj	
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
42,27 g 22,52 g 4,73 g		41,60 g 9,74 g 1,53 g	35,81 g 31,23 g 7,81 g	44,98 g 22,45 g 6,46 g	33,45 g 22,17 g 5,47 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
100,93 g 0,00 g 1,61 g	90,81 g 4,05 g 2,70 g	106,81 g 14,99 g 1,10 g	99,23 g 3,10 g 2,60 g	115,51 g 0,00 g 2,47 g		

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

