



Heti étlap 2015.12.07. - 2015.12.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00045) Alsós /7-10/	Zöldborsóleves, Bakonyi sertésragu, galuska, Narancs	Zöldséges májgaluska leves, Paradicsomos káposzta benne főtt hússal, Búzatöretes kenyér, Gyümölcsös zabszelet	Tojásleves, Csirkemell roston, Sajtmártás, kukoricás rizs, Csemege uborka	Burgonyafőzelék, sertésvagdalt, teljes kiőrlésű kenyér, Meggyes-mákos kocka	Tárkonyos Vadraguleves, Káposztás tészta, Cseresznyés joghurt										
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia										
		570,35 Kcal / 2 395,47 KJ	611,17 Kcal / 2 566,91 KJ	579,90 Kcal / 2 435,58 KJ	735,56 Kcal / 3 089,35 KJ	504,05 Kcal / 2 117,01 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27,46 g	19,69 g	3,98 g	27,86 g	19,05 g	5,87 g	40,82 g	17,85 g	5,73 g	28,83 g	20,79 g	3,96 g	23,87 g	13,88 g	2,58 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	68,21 g	0,00 g	1,17 g	80,98 g	13,57 g	1,97 g	63,99 g	0,00 g	2,02 g	106,52 g	0,00 g	1,24 g	69,83 g	6,71 g	1,37 g	
	(00046) Felső /11-14/	Zöldborsóleves, Bakonyi sertésragu, galuska, Narancs	Zöldséges májgaluska leves, Paradicsomos káposzta benne főtt hússal, Búzatöretes kenyér, Gyümölcsös zabszelet	Tojásleves, Csirkemell roston, Sajtmártás, kukoricás rizs, Csemege uborka	Burgonyafőzelék, sertésvagdalt, teljes kiőrlésű kenyér, Meggyes-mákos kocka	Tárkonyos Vadraguleves, Káposztás tészta, Cseresznyés joghurt										
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia										
781,11 Kcal / 3 280,66 KJ		775,49 Kcal / 3 257,06 KJ	733,11 Kcal / 3 079,06 KJ	879,29 Kcal / 3 693,02 KJ	698,46 Kcal / 2 933,53 KJ											
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
39,20 g		28,04 g	5,82 g	39,30 g	25,44 g	7,28 g	46,89 g	22,29 g	7,75 g	36,24 g	25,42 g	5,29 g	33,62 g	19,84 g	3,71 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
89,76 g	0,00 g	1,74 g	96,09 g	15,87 g	2,75 g	86,20 g	0,00 g	2,77 g	124,45 g	0,00 g	1,10 g	94,80 g	9,05 g	1,92 g		

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

