



Heti étlap 2016.01.04. - 2016.01.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00045) Alsós /7-10/	Zöldséges daragaluska leves, Zöldborsófőzelék, főtt virsli, teljes kiörlésű kenyér, Múzliszelet	Tárkonyos sertésraguleves, Sajtós, tejfölös tészta, Narancs	Zellerkrémleves, zsemlekocka, Hentes csirketokány, Bulgur	Húsleves, eperlevél, Sárgrépa, zeller, fehérrépa, Paradicsommártás, Húsgombóc, Párolt burgonya, Búzatöretes kenyér, Almáslepény	Zöldséges karfiolleves, Halfilé mandulás bundában, Párolt rizs, zöldfűszeres joghurt										
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia										
		606,80 Kcal / 2 548,56 KJ	688,90 Kcal / 2 893,38 KJ	489,73 Kcal / 2 056,87 KJ	740,13 Kcal / 3 108,55 KJ	627,45 Kcal / 2 635,29 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24,49 g	18,60 g	4,29 g	31,57 g	28,27 g	13,07 g	32,49 g	10,89 g	1,93 g	30,14 g	16,58 g	2,27 g	29,72 g	21,12 g	4,57 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	85,04 g	7,35 g	1,83 g	74,07 g	0,00 g	2,10 g	69,27 g	0,00 g	2,09 g	115,81 g	2,01 g	2,07 g	78,63 g	0,08 g	1,86 g	
	(00046) Felső /11-14/	Zöldséges daragaluska leves, Zöldborsófőzelék, főtt virsli, teljes kiörlésű kenyér, Múzliszelet	Tárkonyos sertésraguleves, Sajtós, tejfölös tészta, Narancs	Zellerkrémleves, zsemlekocka, Hentes csirketokány, Bulgur	Húsleves, eperlevél, Sárgrépa, zeller, fehérrépa, Paradicsommártás, Húsgombóc, Párolt burgonya, Búzatöretes kenyér, Almáslepény	Zöldséges karfiolleves, Halfilé mandulás bundában, Párolt rizs, zöldfűszeres joghurt										
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia										
819,78 Kcal / 3 443,08 KJ		909,21 Kcal / 3 818,68 KJ	604,06 Kcal / 2 537,05 KJ	911,22 Kcal / 3 827,12 KJ	719,07 Kcal / 3 020,09 KJ											
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
35,30 g		29,60 g	7,77 g	44,07 g	35,76 g	16,09 g	41,60 g	14,51 g	2,59 g	39,63 g	20,75 g	3,22 g	32,19 g	21,93 g	4,66 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
102,53 g	9,00 g	2,74 g	98,95 g	0,00 g	1,76 g	81,04 g	0,00 g	2,82 g	139,51 g	3,00 g	2,95 g	97,24 g	0,08 g	2,14 g		





## Heti étlap 2016.01.04. - 2016.01.08.

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

