



Heti étlap 2016.01.25. - 2016.01.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek									
Ebéd	(00045) Alsós /7-10/	Lencsefőzelék, főtt virsli, teljes kiörlésű kenyér, Erdei gyümölcsös szelet, alma	Zöldségkrémleves, reszelt sajt, Tarhonyás hús, Csalamádé	Tárkonyos Vadraguleves, túrós tészta, tejföl , körte	Zöldséges májgaluska leves, Paradicsomos káposzta benne főtt hússal, graham kenyér, Gyümölcsös túró rudi	Tojásleves, Halfilé zabpelyhes bundában, Párolt rizs, Bébirépa , Kivi									
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia									
		743,31 Kcal / 3 121,90 KJ		579,05 Kcal / 2 432,01 KJ		607,95 Kcal / 2 553,39 KJ		597,55 Kcal / 2 509,71 KJ		677,25 Kcal / 2 844,45 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		27,89 g	26,43 g	4,06 g	34,17 g	20,85 g	7,17 g	30,08 g	23,65 g	9,48 g	33,17 g	17,86 g	2,67 g	31,80 g	21,17 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	99,21 g	1,44 g	1,18 g	63,42 g	2,10 g	1,74 g	66,50 g	0,00 g	1,01 g	75,08 g	5,00 g	1,99 g	87,88 g	0,08 g	1,43 g
	(00046) Felső /11-14/	Lencsefőzelék, főtt virsli, teljes kiörlésű kenyér, Erdei gyümölcsös szelet, alma	Zöldségkrémleves, reszelt sajt, Tarhonyás hús, Csalamádé	Tárkonyos Vadraguleves, túrós tészta, tejföl , körte	Zöldséges májgaluska leves, Paradicsomos káposzta benne főtt hússal, graham kenyér, Gyümölcsös túró rudi	Tojásleves, Halfilé zabpelyhes bundában, Párolt rizs, Bébirépa , Kivi									
Energia		Energia	Energia	Energia	Energia										
926,16 Kcal / 3 889,87 KJ		709,28 Kcal / 2 978,98 KJ		822,62 Kcal / 3 455,00 KJ		714,54 Kcal / 3 001,07 KJ		755,75 Kcal / 3 174,15 KJ							
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
38,05 g		36,00 g	7,23 g	42,04 g	25,69 g	8,37 g	40,71 g	33,49 g	13,54 g	41,95 g	23,84 g	4,00 g	33,56 g	21,86 g	3,93 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
113,22 g	2,00 g	1,76 g	77,10 g	3,00 g	2,35 g	86,79 g	0,00 g	1,45 g	81,95 g	6,99 g	2,68 g	104,17 g	0,08 g	1,63 g	

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

