



Heti étlap 2016.04.11. - 2016.04.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00045) Alsós /7-10/	Zöldséges karfiolleves, Zöldborsófőzelék, főtt virsli, teljes kiörlésű kenyér, Tökmagos pogácsa	Lencsegulyás, túrós tészta, tejföl , alma	Tárkonyos sertésraguleves, Sült csirkecomb, burgonyapüré, paradicsomsaláta, Múzliszelet	Húsleves, Cérnametélt, Zöldbabfőzelék, Borsos sertéstokány, graham kenyér, Banán	Zöldséges karalábéleves, Halfilé zabpelyhes bundában, Bulgur, Tejfölös uborkasaláta
		Energia 674,09 Kcal / 2 831,18 KJ	Energia 694,38 Kcal / 2 916,40 KJ	Energia 604,53 Kcal / 2 539,03 KJ	Energia 660,15 Kcal / 2 772,63 KJ	Energia 737,85 Kcal / 3 098,97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 26,07 g 26,26 g 9,48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 37,34 g 26,51 g 10,30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 47,64 g 19,21 g 4,21 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 33,59 g 17,97 g 4,70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 36,25 g 21,32 g 4,64 g
		Szénhidrát Cukor Só 69,10 g 3,35 g 4,14 g	Szénhidrát Cukor Só 75,16 g 0,00 g 1,54 g	Szénhidrát Cukor Só 58,81 g 6,10 g 3,56 g	Szénhidrát Cukor Só 89,30 g 0,00 g 4,43 g	Szénhidrát Cukor Só 99,65 g 4,08 g 2,50 g
	(00046) Felső /11-14/	Zöldséges karfiolleves, Zöldborsófőzelék, Főtt virsli, teljes kiörlésű kenyér, Tökmagos pogácsa	Lencsegulyás, túrós tészta, tejföl , alma	Tárkonyos sertésraguleves, Sült csirkecomb, burgonyapüré, paradicsomsaláta, Múzliszelet	Húsleves, Cérnametélt, Zöldbabfőzelék, Borsos sertéstokány, graham kenyér, Banán	Zöldséges karalábéleves, Halfilé zabpelyhes bundában, Bulgur, Tejfölös uborkasaláta
		Energia 892,95 Kcal / 3 750,39 KJ	Energia 847,50 Kcal / 3 559,50 KJ	Energia 777,00 Kcal / 3 263,40 KJ	Energia 804,59 Kcal / 3 379,28 KJ	Energia 794,67 Kcal / 3 337,61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 37,79 g 39,54 g 13,87 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 46,06 g 31,25 g 11,38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 64,49 g 24,00 g 5,56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 44,02 g 24,54 g 6,46 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 39,67 g 23,49 g 4,92 g
		Szénhidrát Cukor Só 81,83 g 5,00 g 5,55 g	Szénhidrát Cukor Só 93,82 g 0,00 g 2,45 g	Szénhidrát Cukor Só 73,82 g 7,00 g 4,64 g	Szénhidrát Cukor Só 99,94 g 0,00 g 5,14 g	Szénhidrát Cukor Só 105,46 g 5,08 g 3,02 g

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

