



Heti étlap 2016.04.18. - 2016.04.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00045) Alsós /7-10/	Tavaszi zöldségleves, Paprikás csirkemell, galuska, Narancs	Burgonyafőzelék, Húspogácsa, teljes kiörlésű kenyér, Gyümölcsös kocka	Csirkeguleves, Darástészta, Fejessaláta, Gyümölcsös túró rudi	Húsleves, lúdgége tészta, Sárgrépa,zeller,fehérrépa, Paradicsomos káposzta benne főtt hússal, Köleses almás ökörszem, graham kenyér	Zöldséges húsgaluska leves, Aranygaluska, Vanília mártás, alma
		Energia 608,79 Kcal / 2 556,92 KJ	Energia 710,83 Kcal / 2 985,49 KJ	Energia 610,15 Kcal / 2 562,63 KJ	Energia 609,23 Kcal / 2 558,77 KJ	Energia 634,90 Kcal / 2 666,58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		34,18 g 17,23 g 2,69 g	32,71 g 21,53 g 4,07 g	34,08 g 14,46 g 1,11 g	32,23 g 13,33 g 5,65 g	23,14 g 24,30 g 6,15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	75,53 g 0,00 g 1,41 g	95,17 g 21,00 g 2,56 g	84,26 g 1,98 g 3,57 g	83,53 g 5,00 g 4,36 g	79,71 g 15,98 g 1,65 g	
	(00046) Felső /11-14/	Tavaszi Zöldségleves, Paprikás csirkemell, galuska, Narancs	Burgonyafőzelék, Sertés húspogácsa, teljes kiörlésű kenyér, Gyümölcsös kocka	Csirkeguleves, Darástészta, Fejessaláta, Gyümölcsös túró rudi	Húsleves, lúdgége tészta, Sárgrépa,zeller,fehérrépa, Paradicsomos káposzta benne főtt hússal, Köleses almás ökörszem, graham kenyér	Zöldséges húsgaluska leves, Aranygaluska, Vanília mártás, alma
		Energia 754,16 Kcal / 3 167,47 KJ	Energia 807,55 Kcal / 3 391,71 KJ	Energia 789,59 Kcal / 3 316,28 KJ	Energia 750,12 Kcal / 3 150,50 KJ	Energia 833,13 Kcal / 3 499,15 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsav		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
47,10 g 20,99 g 3,40 g		38,07 g 25,66 g 5,31 g	45,40 g 17,76 g 1,55 g	42,23 g 18,69 g 6,91 g	32,58 g 34,70 g 8,86 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
89,97 g 0,00 g 1,95 g	104,41 g 21,00 g 2,60 g	110,05 g 3,00 g 4,98 g	96,34 g 6,99 g 4,81 g	96,26 g 14,99 g 2,01 g		





Heti étlap 2016.04.18. - 2016.04.22.

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

