



Heti étlap 2016.04.25. - 2016.04.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00045) Alsós /7-10/	Zellerkrémleves, Levesgyöngy, Bolognai spagetti, reszelt sajt, körte	Tojásleves, Lencsefőzelék, Csirkepörkölt, teljes kiőrlésű kenyér	Hideg gyümölcsleves, Sertésborda szezámos bundában, Párolt rizs, Kínai kelsaláta	Palócleves, Szilvágombóc, körte	Zöldséges daragaluska leves, Sóska-főzelék, Tört burgonya, főtt tojás, graham kenyér, barackos, túrós pite										
		Energia: 598,44 Kcal / 2 501,48 Kj	Energia: 563,20 Kcal / 2 354,18 Kj	Energia: 678,92 Kcal / 2 837,89 Kj	Energia: 621,11 Kcal / 2 596,24 Kj	Energia: 644,79 Kcal / 2 695,22 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32,40 g	20,46 g	6,71 g	42,27 g	14,29 g	2,79 g	32,94 g	20,69 g	4,83 g	23,30 g	10,18 g	2,41 g	23,72 g	24,92 g	8,69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	69,47 g	0,69 g	2,18 g	65,70 g	1,44 g	2,85 g	89,36 g	7,79 g	2,91 g	104,11 g	0,00 g	1,04 g	83,58 g	21,00 g	3,54 g	
	(00046) Felső /11-14/	Zellerkrémleves, Levesgyöngy, Bolognai spagetti, reszelt sajt, körte	Tojásleves, Lencsefőzelék, Csirkepörkölt, teljes kiőrlésű kenyér	Hideg gyümölcsleves, Sertésborda szezámos bundában, Párolt rizs, Kínai kelsaláta	Palócleves, Szilvágombóc, körte	Zöldséges daragaluska leves, Sóska-főzelék, Tört burgonya, főtt tojás, graham kenyér, barackos, túrós pite										
		Energia: 753,61 Kcal / 3 150,09 Kj	Energia: 748,31 Kcal / 3 127,94 Kj	Energia: 800,93 Kcal / 3 347,89 Kj	Energia: 815,23 Kcal / 3 407,66 Kj	Energia: 759,20 Kcal / 3 173,46 Kj										
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
42,27 g		24,63 g	7,81 g	60,82 g	18,81 g	3,55 g	36,21 g	21,87 g	5,21 g	32,04 g	14,41 g	3,56 g	27,65 g	29,17 g	9,83 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
88,61 g	0,98 g	3,15 g	83,00 g	2,00 g	3,65 g	113,58 g	11,09 g	3,11 g	133,11 g	0,00 g	1,72 g	98,09 g	21,00 g	4,48 g		

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

