



## Heti étlap 2016.05.02. - 2016.05.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	<b>(00045) Alsós /7-10/</b>	Csirkeraguleves, Diós,mákos tészta, alma	Zöldséges burgonyaleves, Tökfőzelék, Szárnyasvagdalt, Félbarna kenyér, Teljes kiőrlésű sajtos pogácsa	Karfiol krémleves, reszelt sajt, Tarhonyás hús, paradicsomsaláta	Húsleves, eperlevél, Kelkáposzta főzelék, főtt virsli, graham kenyér, Gyümölcsös zabszelet	Zöldborsóleves, Halpaprikás, galuska, körte
		Energia: 602,25 Kcal / 2 517,41 KJ	Energia: 640,80 Kcal / 2 678,54 KJ	Energia: 607,28 Kcal / 2 538,43 KJ	Energia: 669,86 Kcal / 2 800,01 KJ	Energia: 627,95 Kcal / 2 624,83 KJ
		Fehérje      Zsír      T.Zsír-sav	Fehérje      Zsír      T.Zsír-sav	Fehérje      Zsír      T.Zsír-sav	Fehérje      Zsír      T.Zsír-sav	Fehérje      Zsír      T.Zsír-sav
		31,90 g      19,09 g      3,85 g	30,23 g      14,89 g      3,10 g	36,88 g      21,85 g      7,21 g	25,22 g      24,28 g      8,05 g	28,74 g      20,84 g      3,47 g
		Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só
	74,31 g      11,24 g      1,76 g	84,80 g      0,00 g      2,98 g	65,02 g      2,10 g      1,92 g	85,75 g      8,88 g      2,88 g	77,37 g      0,00 g      1,62 g	
<b>(00046) Felső /11-14/</b>	Csirkeraguleves, Diós,mákos tészta, alma	Zöldséges burgonyaleves, Tökfőzelék, Szárnyasvagdalt, Félbarna kenyér, Teljes kiőrlésű sajtos pogácsa	Karfiol krémleves, reszelt sajt, Tarhonyás hús, paradicsomsaláta	Húsleves, eperlevél, Kelkáposzta főzelék, Főtt virsli, graham kenyér, Gyümölcsös zabszelet	Zöldborsóleves, Halpaprikás, galuska, körte	
	Energia: 772,17 Kcal / 3 227,67 KJ	Energia: 802,68 Kcal / 3 355,20 KJ	Energia: 702,72 Kcal / 2 937,37 KJ	Energia: 823,64 Kcal / 3 442,82 KJ	Energia: 751,24 Kcal / 3 140,18 KJ	
	Fehérje      Zsír      T.Zsír-sav	Fehérje      Zsír      T.Zsír-sav	Fehérje      Zsír      T.Zsír-sav	Fehérje      Zsír      T.Zsír-sav	Fehérje      Zsír      T.Zsír-sav	
	37,69 g      25,38 g      5,13 g	37,96 g      20,37 g      4,35 g	41,38 g      25,67 g      7,90 g	32,55 g      36,26 g      12,13 g	36,94 g      26,07 g      4,58 g	
	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	
	96,55 g      14,99 g      2,06 g	104,83 g      0,00 g      4,11 g	75,64 g      3,00 g      2,74 g	89,58 g      8,88 g      4,19 g	87,38 g      0,00 g      2,42 g	

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

