



Heti étlap 2015.12.14. - 2015.12.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek											
Ebéd	(00045) Alsós /7-10/	Lencsefőzelék, főtt virsli, graham kenyér, Vajas pogácsa , Narancs	Citromos kertileves, Bolognai spagetti, reszelt sajt, Gyümölcsös túró rudi	Húsleves, Sárgrépa,zeller,fehérrépa, lúdgége tészta, zöldbabfőzelék, Sertéspörkölt, teljes kiörlésű kenyér, Kókuszszoccka	Karfiol krémleves, Levesgyöngy, Göngyölt csirkemell, Párolt rizs, Kínai kelsaláta	Csirkeguleves, Meggyel töltött nudli, alma											
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia											
		684,90 Kcal / 2 876,58 KJ	594,10 Kcal / 2 495,22 KJ	648,93 Kcal / 2 725,51 KJ	533,92 Kcal / 2 242,46 KJ	474,03 Kcal / 1 990,93 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		29,48 g	17,71 g	4,06 g	35,72 g	23,02 g	7,65 g	36,80 g	16,63 g	4,59 g	36,11 g	8,54 g	1,76 g	21,42 g	6,64 g	0,65 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		99,81 g	1,44 g	1,43 g	60,19 g	0,69 g	1,54 g	87,71 g	0,00 g	1,78 g	78,13 g	2,10 g	1,78 g	79,07 g	0,00 g	1,70 g	
		Ebéd	(00046) Felső /11-14/	Lencsefőzelék, főtt virsli, graham kenyér, Vajas pogácsa , Narancs	Citromos kertileves, Bolognai spagetti, reszelt sajt, Gyümölcsös túró rudi	Húsleves, Sárgrépa,zeller,fehérrépa, lúdgége tészta, zöldbabfőzelék, Sertéspörkölt, teljes kiörlésű kenyér, Kókuszszoccka	Karfiol krémleves, Levesgyöngy, Göngyölt csirkemell, Párolt rizs, Kínai kelsaláta	Csirkeguleves, Meggyel töltött nudli, alma									
Energia	Energia			Energia	Energia	Energia											
880,11 Kcal / 3 696,46 KJ	795,80 Kcal / 3 342,36 KJ			783,41 Kcal / 3 290,32 KJ	637,23 Kcal / 2 676,37 KJ	738,43 Kcal / 3 101,41 KJ											
Fehérje	Zsír			T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
39,82 g	27,34 g			7,23 g	48,47 g	29,84 g	10,42 g	47,07 g	22,46 g	6,25 g	39,66 g	9,71 g	2,10 g	33,23 g	10,24 g	1,03 g	
Szénhidrát	Cukor			Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
116,37 g	2,00 g			2,01 g	82,41 g	0,98 g	1,83 g	97,79 g	0,00 g	2,57 g	97,77 g	3,00 g	2,05 g	123,59 g	0,00 g	2,72 g	





Heti étlap 2015.12.14. - 2015.12.18.



JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

