



Heti étlap 2016.01.11. - 2016.01.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00045) Alsós /7-10/	Babfőzelék, Sült sertéskaraj, graham kenyér, Köleses kocka, Mandarin	Húsleves, Cérnamentelt, Joghurtban érlelt csirkecomb, burgonyapüré, Uborkasaláta	Tojásleves, Csirkemell roston, Zöldfűszeres mártás, Zöldséges köles	Zöldséges karalábéleves, Székelykáposzta, teljes kiőrlésű kenyér, Banán	Zöldséges húsgaluska leves, Krumplis tészta, Kínai kelsaláta, Gyümölcsös zabszelet
		Energia 620,83 Kcal / 2 607,49 KJ	Energia 484,22 Kcal / 2 033,72 KJ	Energia 529,15 Kcal / 2 222,43 KJ	Energia 617,04 Kcal / 2 591,57 KJ	Energia 674,63 Kcal / 2 833,45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 34,82 g 21,51 g 4,10 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 38,35 g 17,01 g 3,88 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 35,60 g 19,28 g 3,55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,27 g 11,51 g 3,35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,62 g 19,14 g 5,31 g
		Szénhidrát Cukor Só 73,21 g 0,00 g 1,57 g	Szénhidrát Cukor Só 43,78 g 2,00 g 2,14 g	Szénhidrát Cukor Só 53,17 g 0,00 g 1,32 g	Szénhidrát Cukor Só 102,21 g 0,00 g 2,03 g	Szénhidrát Cukor Só 98,38 g 10,98 g 1,34 g
	(00046) Felső /11-14/	Babfőzelék, Sült sertéskaraj, graham kenyér, Köleses kocka, Mandarin	Húsleves, Cérnamentelt, Joghurtban érlelt csirkecomb, burgonyapüré, Uborkasaláta	Tojásleves, Csirkemell roston, zöldfűszeres joghurt, Zöldséges köles	Zöldséges karalábéleves, Székelykáposzta, teljes kiőrlésű kenyér, Banán	Zöldséges húsgaluska leves, Krumplis tészta, Kínai kelsaláta, Gyümölcsös zabszelet
		Energia 717,36 Kcal / 3 012,91 KJ	Energia 623,64 Kcal / 2 619,29 KJ	Energia 647,22 Kcal / 2 718,32 KJ	Energia 716,02 Kcal / 3 007,28 KJ	Energia 930,92 Kcal / 3 909,86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 38,77 g 24,09 g 4,68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 47,08 g 20,40 g 4,78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 38,88 g 23,71 g 5,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31,82 g 14,58 g 4,32 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 36,19 g 25,44 g 6,43 g
		Szénhidrát Cukor Só 87,61 g 0,00 g 1,88 g	Szénhidrát Cukor Só 62,06 g 3,00 g 2,71 g	Szénhidrát Cukor Só 69,17 g 0,00 g 1,93 g	Szénhidrát Cukor Só 113,46 g 0,00 g 2,52 g	Szénhidrát Cukor Só 135,79 g 11,88 g 1,99 g

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

