



Heti étlap 2016.01.18. - 2016.01.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00045) Alsós /7-10/	Zöldborsóleves, paprikás csirkemell, galuska, Narancs	Húsleves, Sárgrépa, zeller, fehérrépa, Kiskocka, Tökfőzelék, sertésvagdalt, Búzatöretes kenyér, barackos, túrós pite	Gulyásleves, Szilvágombóc, Rostos gyümölcsle	Brokkoli krémleves, reszelt sajt, sertésborda tökmagos bundában, Párolt rizs, Kukoricasaláta	Csirkeraguleves, Parajfőzelék, Párolt burgonya, főtt tojás, graham kenyér, diós buktá
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
		538,95 Kcal / 2 263,59 KJ	752,57 Kcal / 3 160,79 KJ	614,87 Kcal / 2 582,45 KJ	809,18 Kcal / 3 398,56 KJ	713,64 Kcal / 2 997,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		33,71 g 13,11 g 2,25 g	35,18 g 23,57 g 4,15 g	21,00 g 8,09 g 1,60 g	43,63 g 28,78 g 8,80 g	34,91 g 20,81 g 2,28 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	68,73 g 0,00 g 0,89 g	98,06 g 0,00 g 1,96 g	109,98 g 0,00 g 0,64 g	94,04 g 1,28 g 1,98 g	94,39 g 0,00 g 1,94 g	
	(00046) Felső /11-14/	Zöldborsóleves, paprikás csirkemell, galuska, Narancs	Húsleves, Sárgrépa, zeller, fehérrépa, Kiskocka, Tökfőzelék, sertésvagdalt, Búzatöretes kenyér, barackos, túrós pite	Gulyásleves, Szilvágombóc, Rostos gyümölcsle	Brokkoli krémleves, reszelt sajt, sertésborda tökmagos bundában, Párolt rizs, Kukoricasaláta	Csirkeraguleves, Parajfőzelék, Párolt burgonya, főtt tojás, graham kenyér, diós buktá
Energia		Energia	Energia	Energia	Energia	
728,32 Kcal / 3 058,94 KJ		938,93 Kcal / 3 943,51 KJ	805,82 Kcal / 3 384,44 KJ	923,62 Kcal / 3 879,20 KJ	832,98 Kcal / 3 498,52 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsír		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
48,52 g 17,97 g 3,09 g		45,19 g 30,16 g 5,87 g	29,43 g 11,56 g 2,35 g	47,18 g 30,14 g 9,17 g	43,49 g 23,70 g 2,76 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
89,74 g 0,00 g 1,34 g	119,71 g 0,00 g 2,79 g	140,42 g 0,00 g 0,87 g	116,04 g 1,58 g 2,26 g	108,92 g 0,00 g 2,61 g		





## Heti étlap 2016.01.18. - 2016.01.22.

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

