



Heti étlap 2016.02.01. - 2016.02.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																								
Ebéd	(00045) Alsós /7-10/	Fejtett bableves, Bolognai spagetti, reszelt sajt, alma	Zöldségleves, Burgonyafőzelék, Húspogácsa, teljes kiőrlésű kenyér, Sajtos rúd	Paradicsomleves, medvehagymás cukkinis csirkemell, kukoricás rizs, Mandarin	Húsleves, Cérnametélt, sárgarépa, Zöldborsófőzelék, Sertéspörkölt, Félbarna kenyér, Gyümölcsös kocka	Frankfurti leves, Almatöltelikes gombóc																								
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia																								
		613,92 Kcal / 2 578,46 KJ		691,90 Kcal / 2 905,98 KJ		492,36 Kcal / 2 067,91 KJ		756,95 Kcal / 3 179,19 KJ		560,79 Kcal / 2 355,32 KJ																				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír														
		35,13 g		19,09 g		7,78 g		32,67 g		18,38 g		5,62 g		24,63 g		8,03 g		0,96 g		45,55 g		22,98 g		4,07 g		18,78 g		12,42 g		3,77 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	73,22 g		0,69 g		2,43 g		98,62 g		0,00 g		2,18 g		80,07 g		5,35 g		3,14 g		91,54 g		24,35 g		4,94 g		89,97 g		0,00 g		3,42 g	
	(00046) Felső /11-14/	Fejtett bableves, Bolognai spagetti, reszelt sajt, alma	Zöldségleves, Burgonyafőzelék, Sertés húspogácsa, teljes kiőrlésű kenyér, Sajtos rúd	Paradicsomleves, medvehagymás cukkinis csirkemell, kukoricás rizs, Mandarin	Húsleves, Cérnametélt, sárgarépa, Zöldborsófőzelék, Sertéspörkölt, Félbarna kenyér, Gyümölcsös kocka	Frankfurti leves, Almatöltelikes gombóc																								
Energia		Energia	Energia	Energia	Energia																									
812,68 Kcal / 3 413,26 KJ		859,93 Kcal / 3 611,71 KJ		679,49 Kcal / 2 853,86 KJ		947,55 Kcal / 3 979,71 KJ		774,26 Kcal / 3 251,89 KJ																						
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír															
48,25 g		25,17 g		10,47 g		40,95 g		23,74 g		7,03 g		35,31 g		11,58 g		1,41 g		59,42 g		29,37 g		5,65 g		26,24 g		18,10 g		5,59 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
95,56 g		0,98 g		3,12 g		120,02 g		0,00 g		2,33 g		108,10 g		7,99 g		4,56 g		110,77 g		26,00 g		6,80 g		121,89 g		0,00 g		4,87 g		

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

