



Heti étlap 2016.02.08. - 2016.02.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek											
Ebéd	(00045) Alsós /7-10/	Zellerkrémleves, Levesgyöngy, Hentes csirketokány, Bulgur, körte	Tojásleves, Paradicsommártás, Húsgombóc, Párolt burgonya, teljes kiörlésű kenyér, Fánk	Zöldborsóleves, Darástészta, Meggyes joghurt	Bazsalikomos sajtkrémleves, zsemlekocka, Göngyölt csirkemell, burgonyapüré, Kínai kelsaláta	Zöldséges daragaluska leves, Túrós derelye, Banán											
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia											
		569,24 Kcal / 2 390,81 KJ	737,92 Kcal / 3 099,26 KJ	452,37 Kcal / 1 899,95 KJ	617,41 Kcal / 2 593,12 KJ	732,57 Kcal / 3 076,79 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		32,99 g	15,23 g	2,39 g	33,92 g	17,40 g	3,00 g	19,10 g	7,37 g	1,59 g	46,11 g	18,79 g	8,21 g	20,87 g	7,98 g	0,84 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		78,35 g	0,00 g	5,21 g	109,60 g	2,01 g	4,32 g	76,55 g	2,67 g	3,07 g	65,41 g	2,10 g	5,27 g	140,91 g	0,00 g	3,00 g	
		(00046) Felső /11-14/	Zellerkrémleves, Levesgyöngy, Hentes csirketokány, Bulgur, körte	Tojásleves, Paradicsommártás, Húsgombóc, Párolt burgonya, teljes kiörlésű kenyér, Fánk	Zöldborsóleves, Darástészta, Meggyes joghurt	Bazsalikomos sajtkrémleves, zsemlekocka, Göngyölt csirkemell, burgonyapüré, Kínai kelsaláta	Zöldséges daragaluska leves, Túrós derelye, Banán										
			Energia	Energia	Energia	Energia	Energia										
683,57 Kcal / 2 870,99 KJ	881,15 Kcal / 3 700,83 KJ		625,54 Kcal / 2 627,27 KJ	791,62 Kcal / 3 324,80 KJ	936,00 Kcal / 3 931,20 KJ												
Fehérje	Zsír		T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
42,10 g	18,85 g		3,05 g	41,25 g	21,31 g	3,85 g	26,69 g	10,20 g	2,28 g	55,07 g	26,05 g	11,93 g	27,60 g	11,04 g	1,22 g		
Szénhidrát	Cukor		Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
90,12 g	0,00 g		7,02 g	129,12 g	3,00 g	6,04 g	105,42 g	4,05 g	4,31 g	83,46 g	3,00 g	6,86 g	177,19 g	0,00 g	4,20 g		

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

