



Heti étlap 2016.02.15. - 2016.02.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00045) Alsós /7-10/	Citromos kertileves, Ananászos csirkemell, Hercegnő burgonya, Gyümölcsös zabszelet	Zöldséges májgaluska leves, Milánói spagetti, reszelt sajt	Székelykáposzta , Köleses kocka, Búzatöretes kenyér, Narancs	Karfiol krémleves, reszelt sajt, Csirkemell szezámos bundában, Rizibizi, Uborkasaláta	Zöldséges karalábéleves, Sóskafozélék, Párolt burgonya, főtt tojás, graham kenyér, Meggyes-mákos kocka										
		Energia 520,55 Kcal / 2 186,31 KJ	Energia 599,23 Kcal / 2 516,77 KJ	Energia 579,47 Kcal / 2 433,77 KJ	Energia 674,21 Kcal / 2 831,68 KJ	Energia 604,38 Kcal / 2 538,40 KJ										
		Fehérje 23,22 g	Zsír 17,75 g	T.Zsír 4,89 g	Fehérje 35,41 g	Zsír 21,53 g	T.Zsír 7,82 g	Fehérje 25,41 g	Zsír 16,63 g	T.Zsír 3,18 g	Fehérje 42,88 g	Zsír 20,74 g	T.Zsír 6,08 g	Fehérje 22,92 g	Zsír 18,08 g	T.Zsír 3,20 g
		Szénhidrát 65,74 g	Cukor 11,72 g	Só 3,10 g	Szénhidrát 65,81 g	Cukor 0,67 g	Só 3,36 g	Szénhidrát 82,00 g	Cukor 0,00 g	Só 3,52 g	Szénhidrát 79,41 g	Cukor 4,10 g	Só 5,35 g	Szénhidrát 86,63 g	Cukor 0,00 g	Só 4,64 g
	(00046) Felső /11-14/	Citromos kertileves, Ananászos csirkemell, Hercegnő burgonya, Gyümölcsös zabszelet	Zöldséges májgaluska leves, Milánói spagetti, reszelt sajt	Székelykáposzta , Búzatöretes kenyér, Köleses kocka, Narancs	Karfiol krémleves, reszelt sajt, Csirkemell szezámos bundában, Rizibizi, Uborkasaláta	Zöldséges karalábéleves, Sóskafozélék, Párolt burgonya, graham kenyér, főtt tojás, Meggyes-mákos kocka										
		Energia 605,25 Kcal / 2 542,05 KJ	Energia 789,12 Kcal / 3 314,30 KJ	Energia 676,44 Kcal / 2 841,05 KJ	Energia 812,18 Kcal / 3 411,16 KJ	Energia 752,88 Kcal / 3 162,10 KJ										
		Fehérje 31,46 g	Zsír 20,07 g	T.Zsír 5,20 g	Fehérje 47,45 g	Zsír 28,47 g	T.Zsír 10,45 g	Fehérje 31,81 g	Zsír 19,06 g	T.Zsír 4,07 g	Fehérje 47,22 g	Zsír 22,65 g	T.Zsír 6,45 g	Fehérje 27,82 g	Zsír 22,99 g	T.Zsír 4,32 g
		Szénhidrát 73,26 g	Cukor 13,12 g	Só 4,55 g	Szénhidrát 85,60 g	Cukor 0,84 g	Só 4,76 g	Szénhidrát 94,37 g	Cukor 0,00 g	Só 4,15 g	Szénhidrát 105,24 g	Cukor 5,10 g	Só 6,20 g	Szénhidrát 107,34 g	Cukor 0,00 g	Só 6,45 g

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

