



## Heti étlap 2016.02.22. - 2016.02.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00045) Alsós /7-10/	Zöldségleves, Zöldbabfőzelék, Szárnyasvagdalt, teljes kiörlésű kenyér, Gyümölcsös túró rudi	Babgulyás, túrós tészta, tejföl , alma	Köménymagleves, Levesgyöngy, Joghurtban érelt csirkecomb, Zöldséges köles, Céklasaláta	Húsleves, Cérnamentélt , Kelkáposzta főzelék, Borsos sertéstokány, graham kenyér, Almáslepény	Zöldborsóleves, Halfilé mandulás bundában, kukoricás rizs, zöldfűszeres joghurt										
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia										
		602,09 Kcal / 2 528,78 KJ	678,61 Kcal / 2 850,16 KJ	655,23 Kcal / 2 751,97 KJ	750,86 Kcal / 3 153,61 KJ	676,77 Kcal / 2 842,43 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32,01 g	17,57 g	2,68 g	35,12 g	27,36 g	10,47 g	38,36 g	25,78 g	4,42 g	37,30 g	23,72 g	3,78 g	32,76 g	20,65 g	4,58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		78,03 g	0,00 g	4,82 g	72,34 g	0,00 g	2,33 g	66,83 g	5,59 g	5,39 g	95,46 g	0,00 g	4,83 g	89,09 g	0,08 g	4,14 g
		(00046) Felső /11-14/	Zöldségleves, Zöldbabfőzelék, Szárnyasvagdalt, teljes kiörlésű kenyér, Gyümölcsös túró rudi	Babgulyás, túrós tészta, tejföl , alma	Köménymagleves, Levesgyöngy, Joghurtban érelt csirkecomb, Zöldséges köles, Céklasaláta	Húsleves, Cérnamentélt, Kelkáposzta főzelék, Borsos sertéstokány, graham kenyér, Almáslepény	Zöldborsóleves, Halfilé mandulás bundában, kukoricás rizs, zöldfűszeres joghurt									
Energia	Energia		Energia	Energia	Energia											
748,11 Kcal / 3 142,06 KJ	864,94 Kcal / 3 632,75 KJ		795,85 Kcal / 3 342,57 KJ	920,20 Kcal / 3 864,84 KJ	790,51 Kcal / 3 320,14 KJ											
Fehérje	Zsír		T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
40,75 g	22,19 g		3,75 g	46,76 g	33,46 g	11,93 g	45,33 g	29,53 g	5,10 g	48,36 g	30,25 g	5,18 g	36,45 g	21,62 g	4,72 g	
Szénhidrát	Cukor		Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
95,24 g	0,00 g		6,62 g	93,53 g	0,00 g	3,39 g	86,42 g	7,99 g	6,17 g	111,90 g	0,00 g	6,46 g	111,55 g	0,08 g	4,94 g	

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

