

Heti étlap 2016.02.29. - 2016.03.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	
Ebéd	(00045) Alsós /7-10/	Tojásleves, Tökfőzelék, Húspogácsa, teljes kiőrlésű kenyér, körte	Zöldséges húsgaluska leves, Rizseshús, Káposztasaláta, Múzliszelet	Lencsefőzelék, főtt virsli, graham kenyér, Joghurtos tönkölyös kocka, Banán	Paradicsomleves, Bazsalikomos sajtkrémmel töltött csirke, burgonyapüré, Uborkasaláta	Zöldséges daragaluska leves, Káposztás tészta, Barackos joghurt	Gombakrémleves, zsemlekocka, Csirkemell sajttal, ananással felülsütv, Mandulás rizs	
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia	Energia	
		599,56 Kcal / 2 518,15 KJ	588,76 Kcal / 2 472,79 KJ	795,19 Kcal / 3 339,80 KJ	731,26 Kcal / 3 071,29 KJ	593,80 Kcal / 2 493,96 KJ	599,92 Kcal / 2 519,66 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		30,88 g 20,24 g 4,99 g	29,13 g 14,33 g 3,03 g	29,90 g 19,27 g 6,40 g	45,53 g 27,84 g 8,89 g	26,02 g 15,53 g 2,95 g	41,21 g 14,31 g 6,25 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
		72,14 g 0,00 g 3,37 g	84,73 g 7,00 g 1,79 g	123,98 g 15,29 g 2,71 g	73,41 g 9,40 g 3,41 g	91,03 g 20,03 g 2,13 g	75,41 g 5,30 g 3,37 g	
		Ebéd	(00046) Felső /11-14/	Tojásleves, Tökfőzelék, Sertés húspogácsa, teljes kiőrlésű kenyér, körte	Zöldséges húsgaluska leves, Rizseshús, Káposztasaláta, Múzliszelet	Lencsefőzelék, Főtt virsli, graham kenyér, Joghurtos tönkölyös kocka, Banán	Paradicsomleves, Bazsalikomos sajtkrémmel töltött csirke, burgonyapüré, Uborkasaláta	Zöldséges daragaluska leves, Káposztás tészta, Barackos joghurt
Energia	Energia			Energia	Energia	Energia	Energia	
710,89 Kcal / 2 985,74 KJ	748,15 Kcal / 3 142,23 KJ			978,91 Kcal / 4 111,42 KJ	863,86 Kcal / 3 628,21 KJ	728,99 Kcal / 3 061,76 KJ	712,36 Kcal / 2 991,91 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv			Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
36,86 g 26,11 g 6,54 g	41,16 g 20,23 g 4,60 g			40,06 g 28,84 g 9,57 g	49,19 g 30,77 g 9,50 g	33,73 g 19,60 g 3,83 g	44,78 g 16,90 g 6,61 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
80,60 g 0,00 g 3,92 g	99,01 g 7,00 g 2,04 g			137,99 g 15,85 g 3,80 g	95,91 g 13,04 g 3,80 g	110,01 g 23,99 g 2,64 g	94,00 g 5,30 g 3,90 g	

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

