

Heti étlap 2016.03.07. - 2016.03.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00045) Alsós /7-10/	Zöldséges karfiollevés, paprikás csirkemell, galuska, Erdei gyümölcsös gabonás keksz	Húsleves, lúdgége tészta, Sárgrépa, zeller, fehérrépa, Paradicsomos káposzta benne főtt hússal, teljes kiörlésű kenyér, Sajtos pogácsa	Palócleves, Szilvágombóc, Narancs	Zellerkrémleves, Levesgyöngy, töltött csirkecomb, Rizibizi, Kínai kelsaláta	Tavaszi zöldségleves, Parajfőzelék, főtt tojás, Tört burgonya, Túrós táska
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
		651,42 Kcal / 2 735,96 KJ	630,97 Kcal / 2 650,07 KJ	631,05 Kcal / 2 650,41 KJ	712,42 Kcal / 2 992,16 KJ	749,89 Kcal / 3 149,54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34,45 g 20,65 g 5,59 g	28,96 g 23,60 g 2,75 g	23,60 g 9,88 g 2,41 g	47,00 g 23,83 g 4,19 g	26,33 g 28,97 g 2,16 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	78,82 g 8,88 g 2,35 g	73,10 g 5,00 g 3,40 g	106,36 g 0,00 g 1,03 g	76,22 g 2,10 g 2,27 g	94,44 g 0,00 g 2,15 g	
	(00046) Felső /11-14/	Zöldséges karfiollevés, paprikás csirkemell, galuska, Erdei gyümölcsös gabonás keksz	Húsleves, lúdgége tészta, Sárgrépa, zeller, fehérrépa, Paradicsomos káposzta benne főtt hússal, teljes kiörlésű kenyér, Sajtos pogácsa	Palócleves, Szilvágombóc, Narancs	Zellerkrémleves, Levesgyöngy, Töltött csirkecomb, Rizibizi, Kínai kelsaláta	Tavaszi Zöldségleves, Parajfőzelék, főtt tojás, Tört burgonya, Túrós táska
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
858,58 Kcal / 3 606,04 KJ		819,19 Kcal / 3 440,60 KJ	825,17 Kcal / 3 465,71 KJ	845,92 Kcal / 3 552,86 KJ	884,85 Kcal / 3 716,37 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
48,87 g 27,77 g 6,68 g		40,81 g 29,20 g 4,03 g	32,34 g 14,11 g 3,56 g	48,15 g 26,97 g 4,53 g	31,11 g 31,50 g 2,56 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
99,39 g 8,88 g 2,34 g	95,28 g 6,99 g 4,05 g	135,36 g 0,00 g 1,72 g	101,04 g 3,00 g 3,31 g	117,21 g 0,00 g 2,55 g		





Heti étlap 2016.03.07. - 2016.03.11.



JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

