



## Heti étlap 2016.03.14. - 2016.03.18.

		szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00045) Alsós /7-10/</b>	Fejtett bableves, Bolognai spagetti, reszelt sajt, alma			Zöldborsófőzelék, Csirkepörkölt, teljes kiőrlésű kenyér, Kókuszkecska, Kivi			Zöldséges karalábéleves, Halfilé mandulás bundában, Párolt rizs, Tejfölös uborkasaláta		
		Energia 613,37 Kcal / 2 576,15 Kj			Energia 599,79 Kcal / 2 519,12 Kj			Energia 836,27 Kcal / 3 512,33 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		35,73 g	19,57 g	7,86 g	36,99 g	8,81 g	1,39 g	25,03 g	17,73 g	3,79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	72,14 g	0,69 g	2,27 g	90,69 g	3,35 g	1,63 g	143,42 g	4,08 g	1,99 g	
	<b>(00046) Felső /11-14/</b>	Fejtett bableves, Bolognai spagetti, reszelt sajt, alma			Zöldborsófőzelék, Csirkepörkölt, teljes kiőrlésű kenyér, Kókuszkecska, Kivi			Zöldséges karalábéleves, Halfilé mandulás bundában, Párolt rizs, Tejfölös uborkasaláta		
		Energia 811,91 Kcal / 3 410,02 Kj			Energia 791,73 Kcal / 3 325,27 Kj			Energia 954,02 Kcal / 4 006,88 Kj		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
49,05 g		25,81 g	10,58 g	55,58 g	12,83 g	2,09 g	28,98 g	19,51 g	4,13 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
94,11 g	0,98 g	3,44 g	110,68 g	5,00 g	2,86 g	164,74 g	5,08 g	2,58 g		

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

