

Heti étlap 2019.04.22. - 2019.04.26.

| | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|-------------------|---------------------------------|---|----------|--------|---|--------------|---------|--|--------------|--------|---|---------|--------|
| Tízórai | (00481) Gyermek (4-6 év) | Citromos gyümölcsstea, Főtt virsli , Mustár, Teljes kiörlésű tönkölyös kenyér | | | Tej , Sajtos kifli | | | Citromos gyümölcsstea, Méz, Vaj , Magvas kenyér | | | Tej , Gabobagolyó csokis | | |
| | | Energia: 397,83 Kcal / 1 662,93 KJ | | | Energia: 225,52 Kcal / 942,67 KJ | | | Energia: 326,97 Kcal / 1 366,73 KJ | | | Energia: 97,06 Kcal / 405,71 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 18,05 g | 18,18 g | 6,13 g | 12,47 g | 5,60 g | 3,12 g | 7,32 g | 9,85 g | 3,38 g | 6,80 g | 3,00 g | 1,63 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 39,23 g | 7,99 g | 3,86 g | 31,05 g | 0,00 g | 1,03 g | 51,82 g | 24,19 g | 0,99 g | 10,60 g | 0,00 g | 0,27 g | | |
| 1,10,(6),(7),(12) | | | 1,3,7 | | | 1,7 | | | 7 | | | | |
| Ebéd | (00481) Gyermek (4-6 év) | Májgaluska leves , Aranygaluska, Vaníliásodó , Alma | | | Karfiolkrémleves, Sertés pörkölt , Főtt burgonya , Csemege uborka | | | Lebbencsleves, Parajfőzelék, Főtt tojás , Félbarna kenyér. Narancs | | | Erőleves, Rántott csirkemell , Rizi-bizi , Vegyes vágott savanyúság | | |
| | | Energia: 644,19 Kcal / 2 692,71 KJ | | | Energia: 406,80 Kcal / 1 700,42 KJ | | | Energia: 439,04 Kcal / 1 835,19 KJ | | | Energia: 627,93 Kcal / 2 624,75 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 23,59 g | 28,02 g | 7,41 g | 22,87 g | 12,12 g | 3,59 g | 18,19 g | 8,48 g | 1,72 g | 38,02 g | 22,20 g | 2,69 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 73,44 g | 14,60 g | 1,80 g | 50,03 g | 0,02 g | 4,21 g | 71,06 g | 0,04 g | 2,63 g | 68,38 g | 0,02 g | 5,83 g | | |
| 1,3,7,8,9,(12) | | | 1,7,9,10 | | | 1,3,7,(6) | | | 1,3,7,9,(12) | | | | |
| Uzsonna | (00481) Gyermek (4-6 év) | Trapista sajt, Margarin, Zsemle, Jégcsap retek | | | Körözött túró , Rozsos kenyér, Póréhagyma | | | Zala felvágott, Margarin, Zsemle, Zöldpaprika | | | Magyaros vajkrém, Rozsos zsemle, Margarin, | | |
| | | Energia: 281,94 Kcal / 1 178,51 KJ | | | Energia: 220,47 Kcal / 921,56 KJ | | | Energia: 281,14 Kcal / 1 175,17 KJ | | | Energia: 249,27 Kcal / 1 041,95 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 12,29 g | 9,64 g | 4,24 g | 9,77 g | 4,25 g | 1,58 g | 11,31 g | 10,04 g | 2,85 g | 5,89 g | 10,86 g | 4,54 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 36,16 g | 0,00 g | 1,64 g | 35,53 g | 0,00 g | 1,03 g | 36,04 g | 0,00 g | 1,84 g | 31,70 g | 0,00 g | 0,99 g | | |
| 1,3,7,11 | | | 1,7,(6) | | | 1,3,7,11,(6) | | | 1,7 | | | | |

[Redacted]

Heti étlap 2019.04.22. - 2019.04.26.



