

Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>	Tej , Bukta			Tej , Zöldfűszeres vajkrém, Zsemle			Citromos gyümölcsstea, Sajtos párizsi, Margarin , Zsemle			Citromos gyümölcsstea, Herkules felvágott, Margarin , Graham kenyér			Kakaó, Kakaós kalács		
		Energia: 326,12 Kcal / 1 363,18 KJ			Energia: 338,80 Kcal / 1 416,18 KJ			Energia: 285,02 Kcal / 1 191,38 KJ			Energia: 214,58 Kcal / 896,94 KJ			Energia: 345,04 Kcal / 1 442,27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,77 g	14,72 g	4,96 g	15,01 g	9,28 g	3,97 g	10,31 g	9,71 g	2,78 g	8,45 g	10,33 g	2,51 g	13,07 g	8,69 g	4,05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,25 g	10,90 g	0,74 g	48,40 g	0,00 g	1,29 g	44,25 g	7,99 g	1,67 g	35,17 g	7,99 g	1,44 g	53,23 g	13,49 g	0,79 g		
1,7,(3),(6),(12)			1,3,7,11			1,3,7,11,(6)			1,7,(6)			1,3,7				
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>	Zöldborsóleves, Vagdalt, Burgonya főzelék , Félbarna kenyér Őszibarack			Húsgombóclevés , Rizottó szárnyas			Paradicsomleves, Székelykáposzta, Fehérkenyér, Alma			Húsleves, Vadas csirke, Tészta köret			Palócleves, Fánk		
		Energia: 583,28 Kcal / 2 438,11 KJ			Energia: 530,62 Kcal / 2 217,99 KJ			Energia: 528,47 Kcal / 2 209,00 KJ			Energia: 458,14 Kcal / 1 915,03 KJ			Energia: 356,79 Kcal / 1 491,38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26,91 g	17,62 g	4,45 g	33,51 g	17,17 g	3,14 g	24,87 g	14,57 g	3,67 g	31,10 g	11,86 g	2,55 g	18,16 g	8,34 g	2,54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77,65 g	0,01 g	1,95 g	59,88 g	0,05 g	4,30 g	73,41 g	7,99 g	4,00 g	56,10 g	1,05 g	2,99 g	51,82 g	4,05 g	0,64 g		
1,3,7,9,11			1,3,7,9,11			1,3,7,9,(12)			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>	Csirkemell sonka, Margarin , Rozsos zsemle, Jégcsap rettek			Tojáskrém, Magvas kenyér, Póréhagyma			Körözött túró , Rozsos kenyér, Zöldpaprika			Puding poharas, Kifli , Nektarin			Szilvás, magvas croissant, Körte		
		Energia: 175,47 Kcal / 733,46 KJ			Energia: 232,50 Kcal / 971,85 KJ			Energia: 191,64 Kcal / 801,06 KJ			Energia: 277,24 Kcal / 1 158,86 KJ			Energia: 300,21 Kcal / 1 254,88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,98 g	6,98 g	1,81 g	9,66 g	8,02 g	1,32 g	8,78 g	4,19 g	1,58 g	7,89 g	4,51 g	2,13 g	5,34 g	9,13 g	2,44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,54 g	0,00 g	1,44 g	30,13 g	0,00 g	1,61 g	29,48 g	0,00 g	0,91 g	50,95 g	12,99 g	0,48 g	48,36 g	17,98 g	0,50 g		
1.(6).(7)			1.3.10.(7).(12)			1.7.(6)			1.7			1.7.(6).(11).(12)				

