

Heti étlap 2019.09.09. - 2019.09.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év)	Tej , Túrós batyu			Citromos gyümölcsstea, Magyaros vajkrém, Zsemle			Tej , Sárgabaracklekvár, Margarin , Magvas kenyér			Citromos gyümölcsstea, Trapista sajt, Ráma Margarin, Zsemle			Tej , Sonka felvágott, Margarin , Teljes kiörlésű kenyér , Zöldpaprika		
		Energia: 492,22 Kcal / 2 057,48 KJ			Energia: 251,08 Kcal / 1 049,51 KJ			Energia: 338,64 Kcal / 1 415,52 KJ			Energia: 324,66 Kcal / 1 357,08 KJ			Energia: 247,51 Kcal / 1 034,59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19,27 g	25,91 g	8,88 g	6,65 g	5,56 g	1,93 g	15,78 g	12,60 g	3,14 g	14,71 g	9,99 g	5,36 g	20,40 g	9,06 g	3,48 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
44,91 g 0,00 g 2,09 g			43,27 g 7,99 g 0,96 g			53,54 g 10,86 g 1,35 g			43,55 g 7,99 g 1,69 g			38,02 g 0,00 g 1,28 g				
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év)	Zöldségleves, Fejtett babfőzelék, Füstölt főtt tarja, Félbarna kenyér, Gyümölcs			Zöldbableves , Sült csirkecomb , Burgonyapüré , Őszibarackbefőtt,			Csontleves, Hentes tokány, Párolt rizs			Frankfurti leves, Túrós csusza , Gyümölcs			Májgaluska leves , Rakott burgonya, Gyümölcs		
		Energia: 638,74 Kcal / 2 669,93 KJ			Energia: 507,05 Kcal / 2 119,47 KJ			Energia: 436,91 Kcal / 1 826,28 KJ			Energia: 672,69 Kcal / 2 811,84 KJ			Energia: 500,85 Kcal / 2 093,55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30,73 g	12,27 g	3,39 g	26,14 g	12,21 g	2,64 g	23,02 g	10,40 g	2,70 g	28,13 g	26,28 g	9,50 g	21,84 g	20,17 g	6,40 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
100,30 g 1,04 g 3,84 g			71,73 g 14,04 g 2,92 g			62,43 g 0,02 g 1,96 g			79,85 g 0,01 g 7,28 g			56,25 g 0,04 g 2,78 g				
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év)	Zala felvágott, Margarin , Rozsos kenyér, Jégcsap retek			Tepertőkrém, Graham kenyér, Póréhagyma			Diákcsemege, Margarin , Zsemle, Paradicsom			Főtt tojás , Margarin, Teljes kiörlésű thönkölyös kenyér, Uborka(kígyó)			Pizzás csiga		
		Energia: 207,41 Kcal / 866,97 KJ			Energia: 254,85 Kcal / 1 065,27 KJ			Energia: 296,55 Kcal / 1 239,58 KJ			Energia: 157,62 Kcal / 658,85 KJ			Energia: 185,97 Kcal / 777,35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,22 g	8,91 g	2,85 g	8,15 g	9,04 g	3,07 g	9,72 g	14,19 g	2,35 g	8,77 g	10,18 g	2,52 g	2,91 g	12,86 g	3,40 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
27,87 g 0,00 g 1,52 g			34,92 g 0,00 g 1,04 g			45,53 g 0,00 g 1,08 g			22,72 g 0,00 g 1,41 g			14,43 g 0,00 g 1,14 g				

