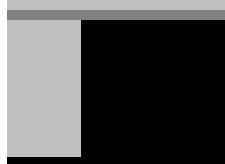


Heti étlap 2019.09.16. - 2019.09.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év)	Tej , Búrkifli, diós			Citromos gyümölcsstea, Sajtkrém, Rozsos kenyér, Zöldpaprika			Tej , Petrezselymes tojáskrém, Teljes kiörlésű thönkölyös kenyér			Karamell , Vaj , Kifli			Citromos Pulyka p Rozs Pa
		Energia: 398,60 Kcal / 1 666,15 KJ			Energia: 202,69 Kcal / 847,24 KJ			Energia: 305,05 Kcal / 1 275,11 KJ			Energia: 330,11 Kcal / 1 379,86 KJ			Energia:
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje
		13,10 g	18,85 g	2,04 g	5,59 g	1,46 g	0,46 g	17,24 g	9,69 g	3,54 g	10,59 g	10,28 g	5,01 g	7,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
		41,75 g	0,00 g	0,33 g	41,52 g	7,99 g	0,72 g	36,24 g	0,00 g	1,90 g	48,42 g	14,99 g	0,68 g	41,78 g
		7			1,7,(6)			1,3,7,10,(12)			1,7			1,(6),(7),(
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év)	Brokkolikrémleves, Reszelt csirkemáj, Főtt burgonya , Tavaszi csalamádé			Tarhonyaleves, Tökfőzelék , Sertés sült , Félbarna kenyér, Gyümölcs			Lencsegulyás, Milánói makaróni, Gyümölcs			Köménymagleves fűszeres kiflivel, Sült csirkemell , Sajtmártás, Vegyes zöldkötet, Burgonyapüré			Gyümölcs hal, Ta
		Energia: 395,76 Kcal / 1 654,28 KJ			Energia: 531,32 Kcal / 2 220,92 KJ			Energia: 636,26 Kcal / 2 659,57 KJ			Energia: 556,73 Kcal / 2 327,13 KJ			Energia:

Heti étlap 2019.09.16. - 2019.09.20.

		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje		
		22,84 g	9,28 g	2,57 g	25,63 g	13,37 g	3,55 g	30,43 g	19,72 g	6,78 g	41,26 g	24,77 g	8,25 g	28,24 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát		
		54,10 g	0,04 g	2,86 g	75,73 g	0,00 g	3,49 g	83,62 g	0,63 g	2,85 g	59,84 g	0,03 g	3,81 g	90,12 g		
		1,3,7,(12)			1,3,7,(6),(10),(11)			1,3,7,10,(12)			1,7			1,3,4,7,10		
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év)	Félméteres paprikás szalámi, Margarin, Magvas kenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcsös túrókrém, Zsemle			Lönchús, Ráma Margarin, Zsemle, Jégcsap retek			Húskrém házi, Graham kenyér, Póréhagyma			Kocsi		
		Energia: 302,46 Kcal / 1 264,28 KJ			Energia: 242,15 Kcal / 1 012,19 KJ			Energia: 264,06 Kcal / 1 103,77 KJ			Energia: 211,11 Kcal / 882,44 KJ			Energia:		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje		
		13,08 g	19,64 g	5,12 g	10,55 g	3,84 g	1,26 g	10,88 g	8,17 g	2,44 g	8,11 g	6,42 g	2,14 g	7,66 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát		
		33,80 g	0,00 g	2,11 g	41,02 g	3,00 g	0,98 g	36,43 g	0,00 g	1,86 g	29,96 g	0,00 g	1,19 g	33,68 g		
		1,(6),(7)			1,3,7,11			1,3,7,11,(6)			1,(6),(7)			1,7		



péntek

os gyümölcsstea,
árizsi, Margarin ,
sos zsemle,
aradicsom

a: 233,32 Kcal / 975,28 KJ

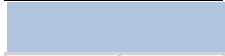
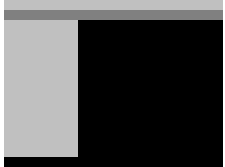
Zsír	T.Zsírsv
6,22 g	1,93 g
Cukor	Só
7,99 g	1,52 g

10)



csleves, Rántott
Párolt rizs ,
irtármártás

819,53 Kcal / 3 425,64 KJ



Zsír	T.Zsírsv
37,86 g	6,27 g
Cukor	Só
11,69 g	2,65 g

l,(12)



kasajt , Kifli ,
gyümölcs

a: 217,69 Kcal / 909,94 Kj

Zsír	T.Zsírsv
5,42 g	2,97 g
Cukor	Só
0,00 g	0,98 g

