

Heti étlap 2019.07.29. - 2019.08.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év)	Tej , Mákos tekerecs			Citromos gyümölcsstea, Metélőhagymás vajkrém, Magvas kenyér,			Citromos gyümölcsstea, Tojásrántotta , Graham kenyér			Tej , Vaj , Kifli			Tej , Sárgabarackdzsem, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 325,32 Kcal / 1 359,84 Kj			Energia: 239,51 Kcal / 1 001,15 Kj			Energia: 282,98 Kcal / 1 182,86 Kj			Energia: 294,15 Kcal / 1 229,55 Kj			Energia: 292,19 Kcal / 1 221,35 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,57 g	9,56 g	4,32 g	7,76 g	6,88 g	1,93 g	10,46 g	10,87 g	1,87 g	12,29 g	11,03 g	5,42 g	13,21 g	4,36 g	2,08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		44,86 g	3,36 g	0,83 g	36,30 g	7,99 g	1,00 g	35,45 g	7,99 g	1,00 g	36,08 g	0,00 g	0,74 g	49,59 g	10,86 g	0,83 g
1,3,7,(8)			1,7			1,3,(6),(7)			1,7			1,7,(12)				
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év)	Zellerkrémleves, Reszelt csirkemáj, Főtt burgonya			Paradisomleves, Töltött cukkini, Párolt rizs , Sárgabarack			Húsgombóclevés , Zöldbabfőzelék, Köményes sertéssült, Félbarna kenyér			Tárkonyos raguleves, Aranygaluska, Vaníliásodó, Alma			Szilvaleves, Rántott csirkemell, Burgonyapüré, Uborkasaláta		
		Energia: 403,44 Kcal / 1 686,38 Kj			Energia: 765,68 Kcal / 3 200,54 Kj			Energia: 557,93 Kcal / 2 332,15 Kj			Energia: 651,52 Kcal / 2 723,35 Kj			Energia: 614,58 Kcal / 2 568,94 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20,79 g	8,65 g	2,45 g	23,82 g	26,06 g	6,54 g	33,97 g	16,23 g	4,66 g	27,36 g	27,84 g	7,40 g	24,85 g	18,06 g	4,58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		58,91 g	0,02 g	1,77 g	107,29 g	8,00 g	3,50 g	68,15 g	0,07 g	3,53 g	71,66 g	15,49 g	1,96 g	86,03 g	16,49 g	3,18 g
1,7,9			1,3,7,9			1,3,7,11,(6)			1,3,7,8,(12)			1,3,7,(6),(8),(12)				
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év)	Pulyka rollsonka, Margarin Liga, Rozsos kenyér, Póréhagyma			Kockasajt , Kifli			Körözött túró , Zsemle, Zöldpaprika			Diákcsemege paprikás, Margarin Linco Light, Teljes kiőrlésű tönkölyös kenyér,			Májkrém, Kifli		
		Energia: 197,89 Kcal / 827,18 Kj			Energia: 169,53 Kcal / 708,64 Kj			Energia: 243,07 Kcal / 1 016,03 Kj			Energia: 129,81 Kcal / 542,61 Kj			Energia: 209,88 Kcal / 877,30 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,64 g	8,47 g	2,17 g	7,10 g	5,28 g	2,97 g	10,99 g	5,27 g	1,58 g	6,16 g	3,28 g	0,69 g	10,49 g	6,83 g	1,95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35,35 g	0,00 g	1,44 g	23,20 g	0,00 g	0,97 g	37,63 g	0,00 g	1,29 g	23,66 g	0,00 g	1,37 g	26,08 g	0,00 g	0,89 g
1,(6),(7)			1,7			1,3,7,11			1,(7)			1,(6),(7),(10)				

