

Heti étlap 2019.09.23. - 2019.09.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év)	Tej , Fahéjas csiga			Tej , Sárgabaracklekvár, Vaj , Magvas kenyér			Citromos gyümölcsstea, Zöldfűszeres vajkrém, Kifli			Tej , Gabobagolyó csokis			Citromos gyümölcsstea, Turista felvágott, Margarin , Rozsos zsemle		
		Energia: 378,51 Kcal / 1 582,17 KJ			Energia: 402,18 Kcal / 1 681,11 KJ			Energia: 218,85 Kcal / 914,79 KJ			Energia: 286,61 Kcal / 1 198,03 KJ			Energia: 228,77 Kcal / 956,26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,30 g	16,05 g	2,04 g	15,81 g	13,60 g	5,42 g	4,40 g	8,31 g	3,87 g	10,34 g	7,67 g	3,80 g	8,50 g	10,21 g	3,04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44,15 g	0,00 g	0,33 g	53,56 g	10,86 g	1,33 g	31,32 g	7,99 g	0,41 g	43,61 g	12,00 g	1,03 g	38,98 g	7,99 g	1,51 g		
7			1 7 (12)			1 7			1 7			1 (6) (7)				
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év)	Burgonyaleves zöldséges, Zöldbabfőzelék, Csirke aprópecsenye, Félbarna kenyér			Zöldségleves, Lecsós sertésszelet, Tarhonya köret			Lebbencsleves, Rakott karfiol, Gyümölcs			Csirkebecsinált leves , Mákos metélt , Gyümölcs			Erőleves, Brassói aprópecsenye, Csemege uborka		
		Energia: 487,49 Kcal / 2 037,71 KJ			Energia: 448,96 Kcal / 1 876,65 KJ			Energia: 493,42 Kcal / 2 062,50 KJ			Energia: 627,22 Kcal / 2 621,78 KJ			Energia: 647,29 Kcal / 2 705,67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29,65 g	12,52 g	2,69 g	26,09 g	13,74 g	3,06 g	17,38 g	15,23 g	4,55 g	28,57 g	16,30 g	3,93 g	31,32 g	22,80 g	3,99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73,72 g	0,06 g	2,91 g	54,71 g	0,04 g	1,99 g	70,50 g	0,05 g	1,27 g	90,67 g	17,99 g	1,58 g	78,62 g	0,02 g	3,41 g		
1,7,9,(6)			1,3,9			1,3,7			1,3,7,9			1,3,9,(6),(7)				
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év)	Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiörlésű thönkölyös kenyér, Zöldpaprika			Joghurt , Kifli , Gyümölcs			Edami sajt, Margarin , Rozsos kenyér, Uborka(kígyó)			Májpástétom, Graham kenyér, Lilahagyma			Snidlinges sajtkrém, Teljes kiörlésű thönkölyös kenyér, Sárgarépa		
		Energia: 251,58 Kcal / 1 051,60 KJ			Energia: 286,86 Kcal / 1 199,07 KJ			Energia: 158,37 Kcal / 661,99 KJ			Energia: 236,94 Kcal / 990,41 KJ			Energia: 220,84 Kcal / 923,11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,35 g	12,56 g	4,11 g	11,12 g	7,62 g	3,91 g	15,74 g	17,22 g	7,87 g	9,52 g	8,30 g	2,85 g	7,57 g	8,57 g	4,60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,35 g	0,00 g	2,62 g	42,48 g	0,00 g	1,02 g	33,53 g	0,00 g	1,53 g	30,74 g	1,80 g	1,30 g	27,31 g	0,00 g	1,66 g		
1,(6),(7)			1,7			1,7,(6)			1,(6),(7)			1,7				

