

Heti étlap 2020.03.09. - 2020.03.13.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Kakaó, Magyaros vajkrém, Uborka, Kenyér			Tej , Teljes kiőrlésű kakas taréj			Tej , Mexikói felvágott, Margarin , Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka			Tejeskávét, Teljes kiőrlésű ízvarázs			Tej , Húskrém, Kenyér, Uborka		
	Energia: 333,84 Kcal / 1 395,45 KJ			Energia: 260,64 Kcal / 1 089,48 KJ			Energia: 317,62 Kcal / 1 327,65 KJ			Energia: 386,44 Kcal / 1 615,32 KJ			Energia: 354,75 Kcal / 1 482,86 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
	13,10 g	8,18 g	4,71 g	11,12 g	6,60 g	3,25 g	15,93 g	10,90 g	4,06 g	13,83 g	9,60 g	3,73 g	13,16 g	14,07 g	5,77 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
51,08 g 8,57 g 1,37 g			38,60 g 4,20 g 0,63 g			38,73 g 0,55 g 1,75 g			65,84 g 22,89 g 0,63 g			37,91 g 0,61 g 1,14 g			
Ebéd	Hamis gulyásleves, Tökfőzelék , Pulyka pörkölt, Kenyér			Zöldborsóleves , Dubarry szelet , Burgonyapüré , Alma			Zöldséges tojás leves, Kelkáposzta főzelék, Natúr sertéskaraj, Kenyér			Pirított tésztaleves , Lecsós csirkemáj, Párolt rizs			Pulykaraguleves , Mákos metélt, Mandarin		
	Energia: 487,52 Kcal / 2 037,83 KJ			Energia: 748,76 Kcal / 3 129,82 KJ			Energia: 662,39 Kcal / 2 768,79 KJ			Energia: 508,09 Kcal / 2 123,82 KJ			Energia: 580,49 Kcal / 2 426,45 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
	29,03 g	13,73 g	2,41 g	44,60 g	27,11 g	8,26 g	38,52 g	23,29 g	4,68 g	27,66 g	12,08 g	2,68 g	27,34 g	16,89 g	3,61 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
60,38 g 0,68 g 2,88 g			80,21 g 0,00 g 2,71 g			73,11 g 0,82 g 3,10 g			71,38 g 0,54 g 2,61 g			78,42 g 10,32 g 1,48 g			
Uzsonna	Poharas tej , Nagylyukú sajt, Margarin , Teljes kiőrlésű kenyér			Kenőmáj, Kenyér, Paradicsom			Gyümölcs joghurt , Kifli			Poharas tej , Körözött túró, Kenyér, Jégcsapretek			Zala felvágott, Főtt tojás, Margarin , Teljes kiőrlésű kenyér		
	Energia: 414,71 Kcal / 1 733,49 KJ			Energia: 226,70 Kcal / 947,61 KJ			Energia: 228,12 Kcal / 953,54 KJ			Energia: 283,90 Kcal / 1 186,70 KJ			Energia: 274,77 Kcal / 1 148,54 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
	22,86 g	17,14 g	9,45 g	7,95 g	9,26 g	4,09 g	7,09 g	4,55 g	2,42 g	17,30 g	3,79 g	1,87 g	13,09 g	13,11 g	4,20 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			

(00493)  
Gyermek 7-10 éves