

Heti étlap 2020.09.07. - 2020.09.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek 7-10	Mézes-margarinos kenyér , Iskolatej	Zalai kenyér, Zöldpaprika	Lekváros táska , Kakaó(0,2l)	Gépsonkás zsemle, Retek	Főtt tojás, Félbarna kenyér, Lilahagyma
		Energia: 355,35 Kcal / 1 485,38 KJ	Energia: 207,74 Kcal / 868,35 KJ	Energia: 446,07 Kcal / 1 864,57 KJ	Energia: 290,39 Kcal / 1 213,83 KJ	Energia: 205,28 Kcal / 858,07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,80 g 10,50 g 3,53 g	9,88 g 6,55 g 2,18 g	10,58 g 19,83 g 0,54 g	13,09 g 10,66 g 2,63 g	10,80 g 5,33 g 1,24 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
52,99 g 16,20 g 1,37 g	27,08 g 0,00 g 1,75 g	53,62 g 12,20 g 0,23 g	35,17 g 0,00 g 1,39 g	28,47 g 0,00 g 1,15 g		
Ebéd	(00483) Gyermek 7-10	Karfiollevés, Bolognai spagetti, Gyümölcs	Vajgaluska leves, finomfőzelék, Sült virsli , Kenyér teljes kiőrlésű	Zöldséglevés, Grill csirkecomb isk, Párolt rizs , Káposzta saláta	Brokkolifőzelék, Pulyka pörkölt , Kenyér teljes kiőrlésű, Zserbó szelet	Fejtett bableves , Darásmetélt, Gyümölcs
		Energia: 519,88 Kcal / 2 173,10 KJ	Energia: 517,45 Kcal / 2 162,94 KJ	Energia: 817,09 Kcal / 3 415,44 KJ	Energia: 771,39 Kcal / 3 224,41 KJ	Energia: 532,55 Kcal / 2 226,06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25,88 g 15,78 g 5,18 g	21,27 g 22,36 g 6,17 g	47,01 g 22,46 g 3,72 g	26,23 g 33,22 g 3,32 g	17,49 g 13,12 g 1,64 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
67,64 g 2,93 g 3,63 g	56,88 g 3,00 g 5,65 g	105,46 g 7,99 g 8,09 g	87,74 g 0,00 g 1,49 g	85,35 g 0,00 g 3,25 g		
Uzsonna	(00483) Gyermek 7-10	Túrós batyu	Tejberizs	Párizsis k.zsemle, Paradicsom	Kakaócsiga	Puding
		Energia: 251,20 Kcal / 1 050,02 KJ	Energia: 204,56 Kcal / 855,06 KJ	Energia: 216,97 Kcal / 906,93 KJ	Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ	Energia: 27,94 Kcal / 116,79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,60 g 4,80 g 0,00 g	5,61 g 4,42 g 0,00 g	8,90 g 5,89 g 2,07 g	3,80 g 12,30 g 7,20 g	0,80 g 0,98 g 0,00 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
41,30 g 0,00 g 0,00 g	35,02 g 0,00 g 0,00 g	31,84 g 0,00 g 1,48 g	30,90 g 30,00 g 0,00 g	3,92 g 0,00 g 0,00 g		