

Heti étlap 2020.09.14. - 2020.09.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek 7-10	Túristaszendvics, Zöldpaprika	Tej, Kakaóscsiga	Gyümölcs tea, Csirkemell sonkás kenyér, Paradicsom	Sajtkrém kenyér, Uborka	Nutellás kenyér, Tej poharas 0,2l
		Energia: 359,52 Kcal / 1 502,79 KJ	Energia: 377,75 Kcal / 1 579,00 KJ	Energia: 260,14 Kcal / 1 087,39 KJ	Energia: 206,18 Kcal / 861,83 KJ	Energia: 333,49 Kcal / 1 393,99 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
		12,96 g 18,07 g 4,67 g	10,60 g 17,90 g 10,24 g	10,27 g 8,39 g 2,18 g	5,71 g 8,13 g 4,58 g	13,00 g 9,70 g 1,63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
35,84 g 0,00 g 1,16 g	41,50 g 30,00 g 0,23 g	35,46 g 7,00 g 1,79 g	27,66 g 0,00 g 1,11 g	48,15 g 9,60 g 1,27 g		
Ebéd	(00483) Gyermekek 7-10	Csurgatott tojás leves, Zöldbabfőzelék, Sertés pörkölt, Kenyér teljes kiőrlésű	Csontleves cérnamentéllel, Rizses csirke ovi, Alma befőtt ovi	Húsgombóclevés isk, Ízes derelye, Gyümölcs	Paradicsomos káposzta, Pulyka aprópecsenye ovi, Kenyér teljes kiőrlésű, Kókusz kocka nagy	Gránátos kocka, Zöldségleves, Csemege uborka
		Energia: 524,62 Kcal / 2 192,91 KJ	Energia: 678,95 Kcal / 2 838,01 KJ	Energia: 697,87 Kcal / 2 917,10 KJ	Energia: 649,72 Kcal / 2 715,83 KJ	Energia: 637,89 Kcal / 2 666,38 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
		27,87 g 22,37 g 4,87 g	34,35 g 16,57 g 2,57 g	33,38 g 11,21 g 2,28 g	25,69 g 18,68 g 3,34 g	21,03 g 12,80 g 1,64 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
52,09 g 0,00 g 2,22 g	97,07 g 11,68 g 4,39 g	112,78 g 0,00 g 2,37 g	93,52 g 9,99 g 4,07 g	108,45 g 0,00 g 6,23 g		
Uzsonna						