

Heti étlap 2020.09.21. - 2020.09.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek										
Tízórai	(00483) Gyermekek 7-10	Bécsi felvágottas-marg. kenyér, Paradicsom			Szalámis kenyér, Uborka			Vaniliás taréj , Kakaó(0,2l)			Tej poharas 0,2l, Foci kuglóf			Kockasajt , Kifli										
		Energia: 295,64 Kcal / 1 235,78 KJ			Energia: 344,04 Kcal / 1 438,09 KJ			Energia: 128,81 Kcal / 538,43 KJ			Energia: 317,01 Kcal / 1 325,10 KJ			Energia: 180,46 Kcal / 754,32 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								
		11,04 g	13,35 g	4,03 g	11,05 g	21,27 g	6,73 g	7,00 g	1,00 g	0,54 g	13,06 g	8,42 g	4,23 g	7,48 g	5,31 g	2,97 g								
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
32,48 g			0,00 g	2,14 g	26,71 g			0,00 g	1,94 g	22,80 g			12,20 g	0,23 g	46,87 g			6,25 g	0,30 g	25,48 g			0,00 g	0,56 g
Ebéd	(00483) Gyermekek 7-10	Zellerleves , Kukoricás pulykaragu, Kuskusz			Köménymagos leves, Zöldborsófőzelék , Sült virsli , Kenyér teljes kiőrlésű, Gyümölcs			Paradicsom leves , Káposzta saláta, Tarhonyás hús (marhahús) ovi			Csirkevagdalt, Karfiolfőzelék mir. isk, Kenyér teljes kiőrlésű			Fejtett bableves , Parajfőzelék, Főtt burgonya , Főtt tojás, Gyümölcs										
		Energia: 595,16 Kcal / 2 487,77 KJ			Energia: 648,87 Kcal / 2 712,28 KJ			Energia: 591,75 Kcal / 2 473,52 KJ			Energia: 715,79 Kcal / 2 992,00 KJ			Energia: 389,64 Kcal / 1 628,70 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								
		27,67 g	26,76 g	6,75 g	27,25 g	23,98 g	6,10 g	24,28 g	19,29 g	2,95 g	37,85 g	19,09 g	2,81 g	16,28 g	10,96 g	2,01 g								
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
63,48 g			0,00 g	2,28 g	79,77 g			2,00 g	2,84 g	79,32 g			19,98 g	4,14 g	96,90 g			0,00 g	2,76 g	55,49 g			0,00 g	1,70 g
Uzsonna	(00483) Gyermekek 7-10	Tejberizs			Túrós batyu			Főtt tojás, Félbarna kenyér, Zöldpaprika			Snidlinges kenőmájás kenyér, Pritamin paprika			Pizzás kifli, Gyümölcslé										
		Energia: 204,56 Kcal / 855,06 KJ			Energia: 251,20 Kcal / 1 050,02 KJ			Energia: 200,29 Kcal / 837,21 KJ			Energia: 218,73 Kcal / 914,29 KJ			Energia: 245,40 Kcal / 1 025,77 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								
		5,61 g	4,42 g	0,00 g	8,60 g	4,80 g	0,00 g	10,60 g	5,38 g	1,24 g	7,90 g	8,46 g	0,00 g	5,81 g	2,60 g	1,49 g								
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
35,02 g			0,00 g	0,00 g	41,30 g			0,00 g	0,00 g	27,14 g			0,00 g	1,14 g	26,97 g			0,00 g	1,61 g	48,45 g			0,00 g	0,77 g