

Heti étlap 2017.10.23. - 2017.10.27.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>					
<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>					
	Gyümölcs tea, Olasz felvágott, Kenyér rozsos-				
	Energia: 211,00 Kcal / 881,98 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír
	6,79 g	6,88 g	5,30 g	14,37 g	8,01 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor
	30,16 g	9,99 g	0,47 g	71,04 g	32,77 g
	1 (6) (7)	1 (3) 7 (12)	1 (7)	1 (6) (7)	1 (7)
<b>Ebéd</b>					
<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>					
	Zöldborsólevés, Almamártás, Natúr				
	Energia: 591,83 Kcal / 2 473,85 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír
	33,51 g	18,08 g	3,24 g	37,66 g	23,48 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor
	81,20 g	21,08 g	2,39 g	89,36 g	0,00 g
	1,3,7	1,3,4,7	1,3,9	1,3,9	1,3,7,9,(6),(8),(12)
	Csurgatott tojás leves, Hálás lasagne, Körte				
	Energia: 725,10 Kcal / 3 030,92 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír
	37,66 g	23,48 g	5,94 g	40,63 g	36,36 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor
	89,36 g	0,00 g	3,22 g	128,12 g	0,05 g
	1,3,4,7	1,3,9	1,3,9	1,3,9	1,3,9
	Kertészlevés, Rántott pulykamell, Tört burgonya				
	Energia: 939,94 Kcal / 3 928,95 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír
	40,63 g	36,36 g	5,99 g	34,85 g	34,18 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor
	128,12 g	0,05 g	5,41 g	124,79 g	25,54 g
	1,3,9	1,3,9	1,3,9	1,3,9	1,3,9
	Gulyáslevés, Aranygaluska, Vaníliásodó,				
	Energia: 953,66 Kcal / 3 986,30 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír
	34,85 g	34,18 g	10,20 g	34,85 g	34,18 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor
	124,79 g	25,54 g	1,45 g	124,79 g	25,54 g
	1,3,9	1,3,9	1,3,9	1,3,9	1,3,9
<b>Uzsonna</b>					
<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>					
	Gyümölcsjoghurt, Pogácsa, kicsi burgonyás				
	Energia: 4 527,35 Kcal / 18 924,32 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír
	96,59 g	213,79 g	3,13 g	8,25 g	4,63 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor
	518,45 g	12,99 g	0,49 g	41,40 g	14,99 g
	7 (1)	1 (7) (6)	1 (6) (7)	1 (6) (7)	1 (6) (7)
	Citromos tea, Kifli korpás, Paradicsom, Sajtos párizsi				
	Energia: 241,71 Kcal / 1 010,35 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír
	8,25 g	4,63 g	1,49 g	9,37 g	9,63 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor
	41,40 g	14,99 g	0,95 g	41,88 g	9,99 g
	1 (6) (7)	1 (6) (7)	1 (6) (7)	1 (6) (7)	1 (6) (7)
	Gyümölcs tea, Zsemle				
	Energia: 293,31 Kcal / 1 226,04 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír
	9,37 g	9,63 g	3,22 g	65,95 g	53,58 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor
	41,88 g	9,99 g	0,93 g	347,09 g	47,17 g
	1 (6) (7)	1 (6) (7)	1 (6) (7)	1 (6) (7)	1 (6) (7)
	Kakaó poharas, Kalács maggal szórt				
	Energia: 2 144,54 Kcal / 8 964,18 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír
	65,95 g	53,58 g	22,19 g	65,95 g	53,58 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor
	347,09 g	47,17 g	5,44 g	347,09 g	47,17 g
	1 (6) (7)	1 (6) (7)	1 (6) (7)	1 (6) (7)	1 (6) (7)



## Heti étlap 2017.10.23. - 2017.10.27.

	hétfő		kedd		szerda		csütörtök		péntek			
<b>Tízórai</b>	Gyümölcs tea, Olasz felvágott, Kenyér rozsos-											
	Energia: 211,00 Kcal / 881,98 KJ		Energia: 412,40 Kcal / 1 723,83 KJ		Energia: 350,87 Kcal / 1 466,64 KJ		Energia: 265,96 Kcal / 1 111,71 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír		
	6,79 g	6,88 g	5,30 g	14,37 g	8,01 g	3,77 g	12,81 g	6,01 g	3,14 g	12,50 g	3,86 g	1,80 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30,16 g	9,99 g	0,47 g	70,04 g	31,77 g	0,76 g	60,91 g	32,97 g	0,02 g	44,56 g	0,00 g	0,81 g
	1 (6) (7)		1 3 7 (12)		1 7		1 7		1 7			
<b>Ebéd</b>	Zöldborsólevés , Almamártás , Natúr											
	Energia: 591,83 Kcal / 2 473,85 KJ		Energia: 725,10 Kcal / 3 030,92 KJ		Energia: 939,94 Kcal / 3 928,95 KJ		Energia: 953,66 Kcal / 3 986,30 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír		
	33,51 g	18,08 g	3,24 g	37,66 g	23,48 g	5,94 g	40,63 g	36,36 g	5,99 g	34,85 g	34,18 g	10,20 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	81,20 g	21,08 g	2,39 g	89,36 g	0,00 g	3,22 g	128,12 g	0,05 g	5,41 g	124,79 g	25,54 g	1,45 g
	1,3,7		1,3,4,7		1,3,9		1,3,7,9,(6),(8),(12)					
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcsjoghurt, Pogácsa,kicsi burgonyás											
	Energia: 4 527,35 Kcal / 18 924,32 KJ		Energia: 241,71 Kcal / 1 010,35 KJ		Energia: 293,31 Kcal / 1 226,04 KJ		Energia: 2 144,54 Kcal / 8 964,18 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír		
	96,59 g	213,79 g	3,13 g	8,25 g	4,63 g	1,48 g	9,37 g	9,63 g	3,22 g	65,95 g	53,58 g	22,19 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	518,45 g	12,99 g	0,49 g	41,40 g	14,99 g	0,95 g	41,88 g	9,99 g	0,93 g	347,09 g	47,17 g	5,44 g
	7 (11)		1 7 (6)		1 (6) (7)		1 3 7					