



Heti étlap 2018.04.02. - 2018.04.06.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10)	Poharas tej, Kuglóf 80 g			Gyümölcs tea, Főtt virsli, Ketchup, Félbarna kenyér			Tej, Kockasajt, Zsemle rozsos, Zöldpaprika			Tej, Olasz felvágott, Kifli, Uborka		
		Energia: 390,21 Kcal / 1 631,08 Kj			Energia: 365,28 Kcal / 1 526,87 Kj			Energia: 312,68 Kcal / 1 307,00 Kj			Energia: 321,24 Kcal / 1 342,78 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15,14 g	10,22 g	5,10 g	14,29 g	14,62 g	5,36 g	15,70 g	8,50 g	4,60 g	15,35 g	12,58 g	5,07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58,94 g	8,32 g	0,31 g	43,63 g	14,19 g	3,40 g	42,98 g	0,00 g	1,13 g	36,28 g	0,00 g	0,28 g		
1,3,7			1,(6),(7),(10)			1,7			1,7,(6)				
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)	Zöldségleves, Tarhonyáshús, Vegyes vágott savanyúság			Burgonya gombóc leves, Zöldséges ragu, Párolt rizs			Paradicsom leves, Rakott sült brokkoli			Becsinált leves, Tejberizs szóráttal, Alma 1 db		
		Energia: 846,98 Kcal / 3 540,38 Kj			Energia: 1 082,48 Kcal / 4 524,77 Kj			Energia: 834,46 Kcal / 3 488,04 Kj			Energia: 983,82 Kcal / 4 112,37 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		45,00 g	17,49 g	3,89 g	30,91 g	47,71 g	9,55 g	34,53 g	43,51 g	11,84 g	41,47 g	22,65 g	7,72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
126,15 g	0,07 g	4,67 g	130,31 g	0,07 g	6,19 g	75,14 g	14,99 g	4,64 g	151,94 g	22,03 g	1,69 g		
1,3,9,(12)			1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)	Citromos tea, Kenyerpékáru, Uborka, Sonkás szelet Toast			Kefír, Kifli			Szaizami csemege szeleteit, Fehérkenyér, Citromos tea, Margarin I íze			Croissant vajos Poharas tej		
		Energia: 113,90 Kcal / 476,10 Kj			Energia: 249,63 Kcal / 1 043,45 Kj			Energia: 507,64 Kcal / 2 121,94 Kj			Energia: 400,14 Kcal / 1 672,59 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,77 g	2,50 g	-0,14 g	10,94 g	7,51 g	3,91 g	18,21 g	17,49 g	5,46 g	13,69 g	22,08 g	10,93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
15,88 g	14,99 g	0,18 g	34,28 g	0,00 g	0,60 g	69,84 g	14,99 g	3,49 g	36,19 g	0,00 g	0,85 g		
(1),(6),(7)			1,7			1,(7)			1,3,7				



--	--	--	--	--	--