



Heti étlap 2018.04.02. - 2018.04.06.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	11-14 éves korosztály	Poharas tej, Kuglóf 80 g			Gyümölcs tea, Főtt virsli isk, Ketchup, Félbarna kenyér			Tej 3dl isk, Kockasajt, Zsemle rozsos, Zöldpaprika			Tej 3dl isk, Olasz felvágott, Kifli, Uborka		
		Energia: 390,21 Kcal / 1 631,08 Kj			Energia: 494,59 Kcal / 2 067,39 Kj			Energia: 400,40 Kcal / 1 673,67 Kj			Energia: 406,21 Kcal / 1 697,96 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	19,19 g	15,12 g	5,36 g	19,34 g	13,96 g	7,53 g	18,85 g	17,99 g	8,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58,94 g	8,32 g	0,31 g	69,78 g	14,19 g	4,40 g	48,88 g	0,00 g	1,20 g	41,75 g	0,00 g	0,35 g		
1,3,7			1,(6),(7),(10)			1,7			1,7,(6)				
Ebéd	11-14 éves korosztály	Zöldségleves, Tarhonyáshús , Vegyes vágott savanyúság			Burgonya gombóc leves, Zöldséges ragu isk, Párolt rizs			Paradicsom leves isk, Rakott sült brokkoli			Becsinált leves, Tejberizs szóráttal , Alma 1 db		
		Energia: 837,34 Kcal / 3 500,08 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
		44,75 g	17,48 g	3,90 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
124,01 g	0,07 g	4,69 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	11-14 éves korosztály	Citromos tea, Kenyérpékáru, Uborka, Sonkás szelet Toast			Kefír, Kifli			Citromos tea, Szalámi csemege szeletelt, Fehérkenyér, Margarin Liga			Croissant vajas mirelitt, Poharas tej		
		Energia: 116,25 Kcal / 485,93 Kj			Energia: 249,63 Kcal / 1 043,45 Kj			Energia: 1 763,46 Kcal / 7 371,26 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
		6,97 g	2,52 g	-0,14 g	10,94 g	7,51 g	3,91 g	91,92 g	123,60 g	42,64 g	13,69 g	22,08 g	10,93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
16,22 g	14,99 g	0,19 g	34,28 g	0,00 g	0,60 g	80,37 g	14,99 g	14,33 g	36,19 g	0,00 g	0,85 g		
(1),(6),(7)			1,7			1,(7)			1,3,7				



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