

## Heti étlap 2020.03.09. - 2020.03.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>		Kakaó, Magyaros vajkrém, Uborka, Kenyér	Tej, Teljes kiőrlésű kakas taréj	Tej, Mexikói felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Tejeskávé, Teljes kiőrlésű ízvarázs	Tej, Húskrém, Kenyér, Uborka
		Energia: 333,84 Kcal / 1 395,45 KJ	Energia: 260,64 Kcal / 1 089,48 KJ	Energia: 317,62 Kcal / 1 327,65 KJ	Energia: 386,44 Kcal / 1 615,32 KJ	Energia: 354,75 Kcal / 1 482,86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,10 g 8,18 g 4,71 g Szénhidrát Cukor Só 51,08 g 8,57 g 1,37 g	11,12 g 6,60 g 3,25 g Szénhidrát Cukor Só 38,60 g 4,20 g 0,63 g	15,93 g 10,90 g 4,06 g Szénhidrát Cukor Só 38,73 g 0,55 g 1,75 g	13,83 g 9,60 g 3,72 g Szénhidrát Cukor Só 65,84 g 22,89 g 0,63 g	18,16 g 14,07 g 5,77 g Szénhidrát Cukor Só 37,91 g 0,61 g 1,14 g
<b>Ebéd</b>		Hamis gulyásleves, Tökfőzelék, Pulyka pörkölt, Kenyér	Zöldborsóleves, Dubarry szelet, Burgonyapüré, Alma	Zöldséges tojás leves, Kelkáposzta főzelék, Natúr sertéskaraj, Kenyér	Pírtott tésztales, Lecsós csirkemáj, Párolt rizs	Pulykaraguleves, Mákos metélt, Mandarin
		Energia: 487,52 Kcal / 2 037,83 KJ	Energia: 748,76 Kcal / 3 129,82 KJ	Energia: 662,39 Kcal / 2 768,79 KJ	Energia: 508,09 Kcal / 2 123,82 KJ	Energia: 580,49 Kcal / 2 426,45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29,03 g 13,73 g 2,41 g Szénhidrát Cukor Só 60,38 g 0,68 g 2,88 g	44,60 g 27,11 g 8,26 g Szénhidrát Cukor Só 80,21 g 0,00 g 2,71 g	38,52 g 23,29 g 4,68 g Szénhidrát Cukor Só 73,11 g 0,82 g 3,10 g	27,66 g 12,08 g 2,68 g Szénhidrát Cukor Só 71,38 g 0,54 g 2,61 g	27,34 g 16,89 g 3,61 g Szénhidrát Cukor Só 78,42 g 10,32 g 1,48 g
<b>Uzsonna</b>		Poharas tej, Nagylyukú sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Kenőmájas, Kenyér, Paradicsom	Gyümölcs joghurt, Kifli	Poharas tej, Körözött túró, Kenyér, Jégcsapretek	Zala felvágott, Főtt tojás, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 414,71 Kcal / 1 733,49 KJ	Energia: 226,70 Kcal / 947,61 KJ	Energia: 228,12 Kcal / 953,54 KJ	Energia: 283,90 Kcal / 1 186,70 KJ	Energia: 274,77 Kcal / 1 148,54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22,86 g 17,14 g 9,45 g Szénhidrát Cukor Só	7,95 g 9,26 g 4,09 g Szénhidrát Cukor Só	7,09 g 4,55 g 2,42 g Szénhidrát Cukor Só	17,30 g 3,79 g 1,87 g Szénhidrát Cukor Só	13,09 g 13,11 g 4,20 g Szénhidrát Cukor Só

(00493)  
Gyermek 7-10  
éves