

Heti étlap 2020.03.09. - 2020.03.13.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	Kakaó, Magyaros vajkrém, Kenyér, Uborka	Tej , Teljes kiőrlésű kakas taréj	Tej , Mexikói felvágott, Margarin , Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Tejeskávé, Teljes kiőrlésű ízvarázs	Tej , Húskrém, Kenyér, Uborka
	Energia: 309,24 Kcal / 1 292,62 Kj	Energia: 260,64 Kcal / 1 089,48 Kj	Energia: 385,73 Kcal / 1 612,35 Kj	Energia: 386,44 Kcal / 1 615,32 Kj	Energia: 403,95 Kcal / 1 688,51 Kj
	Fehérje 12,37 g Zsír 8,10 g T.Zsír 4,69 g Szénhidrát 45,98 g	Fehérje 11,12 g Zsír 6,60 g T.Zsír 3,25 g Szénhidrát 38,60 g	Fehérje 17,59 g Zsír 13,20 g T.Zsír 4,68 g Szénhidrát 49,01 g	Fehérje 13,83 g Zsír 9,60 g T.Zsír 3,73 g Szénhidrát 65,84 g	Fehérje 19,62 g Zsír 14,23 g T.Zsír 5,80 g Szénhidrát 48,11 g
Ebéd	Hamis gulyásleves, Tökfőzelék , Pulyka pörkölt, Kenyér	Zöldborsóleves , Dubarry szelet , Burgonyapüré , Alma	Zöldséges tojás leves, Kelkáposzta főzelék, Natúr sertéskaraj, Kenyér	Pirított tésztalesves , Lecsós csirkemáj, Párolt rizs, Kenyér	Pulykaraguleves , Mákos metélt, Mandarin
	Energia: 582,54 Kcal / 2 435,02 Kj	Energia: 766,15 Kcal / 3 202,51 Kj	Energia: 716,99 Kcal / 2 997,02 Kj	Energia: 682,15 Kcal / 2 851,39 Kj	Energia: 603,93 Kcal / 2 524,43 Kj
	Fehérje 32,38 g Zsír 18,91 g T.Zsír 3,11 g Szénhidrát 68,88 g	Fehérje 44,80 g Zsír 27,31 g T.Zsír 8,26 g Szénhidrát 83,71 g	Fehérje 42,83 g Zsír 24,18 g T.Zsír 5,04 g Szénhidrát 80,35 g	Fehérje 34,26 g Zsír 12,92 g T.Zsír 2,93 g Szénhidrát 105,66 g	Fehérje 27,69 g Zsír 17,04 g T.Zsír 3,61 g Szénhidrát 83,32 g
Uzsonna	Poharas tej , Nagylyukú sajt, Margarin , Teljes kiőrlésű kenyér	Kenőmájás, Kenyér, Paradicsom	Gyümölcs joghurt , Kifli	Poharas tej , Körözött túró, Kenyér, Jégcsapretek	Zala felvágott, Főtt tojás, Margarin , Teljes kiőrlésű kenyér
	Energia: 432,42 Kcal / 1 807,52 Kj	Energia: 275,90 Kcal / 1 153,26 Kj	Energia: 228,12 Kcal / 953,54 Kj	Energia: 308,50 Kcal / 1 289,53 Kj	Energia: 342,88 Kcal / 1 433,24 Kj
	Fehérje 22,86 g Zsír 19,14 g T.Zsír 10,05 g Szénhidrát 42,08 g	Fehérje 9,41 g Zsír 9,42 g T.Zsír 4,12 g Szénhidrát 37,62 g	Fehérje 7,09 g Zsír 4,55 g T.Zsír 2,42 g Szénhidrát 38,61 g	Fehérje 18,03 g Zsír 3,87 g T.Zsír 1,88 g Szénhidrát 49,38 g	Fehérje 14,75 g Zsír 15,41 g T.Zsír 4,82 g Szénhidrát 36,34 g

(00484)
Gyermek (11-14 év)