

Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.05.

(00493)
Gyermek 7-10
éves

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Kakaó, Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Tej , Mákos patkó			Tej , Csirkemell sonka, Margarin , Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka			Húskrém, Tej , Kenyér, Paradicsom			Tojásrántotta, Tej , Kenyér		
	Energia: 415,82 Kcal / 1 738,13 KJ			Energia: 337,19 Kcal / 1 409,45 KJ			Energia: 289,30 Kcal / 1 209,27 KJ			Energia: 357,79 Kcal / 1 495,56 KJ			Energia: 389,60 Kcal / 1 628,53 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	13,71 g	19,80 g	11,24 g	12,60 g	12,10 g	1,63 g	17,65 g	7,78 g	2,98 g	18,16 g	14,10 g	5,78 g	21,37 g	16,74 g	4,62 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
45,41 g 8,02 g 1,42 g			42,30 g 0,00 g 0,27 g			40,41 g 1,63 g 1,99 g			38,60 g 0,61 g 1,13 g			37,34 g 0,36 g 1,85 g			
Ebéd	Magyaros burgonyaleves, Tavaszi rizseshús, Kenyér, Alma			Zöldségleves , Almamártás , Főtt sertéshús, Kenyér, Banán			Csontleves , Rántott hal , Tepsis burgonya, Alma			Tarhonyaleves, Lencsefőzelék, Sertés pörkölt, Kenyér			Sertésraguleves, Tejberizs, Kenyér, Mandarin		
	Energia: 579,08 Kcal / 2 420,55 KJ			Energia: 631,44 Kcal / 2 639,42 KJ			Energia: 561,74 Kcal / 2 348,07 KJ			Energia: 710,38 Kcal / 2 969,39 KJ			Energia: 710,96 Kcal / 2 971,81 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	30,22 g	15,09 g	3,44 g	29,82 g	11,18 g	2,92 g	28,31 g	14,60 g	1,41 g	44,45 g	19,04 g	4,28 g	26,88 g	17,92 g	6,41 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
78,97 g 0,26 g 2,21 g			100,20 g 10,04 g 2,34 g			78,23 g 0,63 g 2,75 g			88,89 g 2,55 g 3,07 g			108,50 g 17,03 g 2,08 g			
Uzsonna	Sajtos párizsi, Margarin , Zsemle, Jégcsapretek			Poharas tej , Kenőmájás, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom			Gyümölcsös ivójoghurt, Kifli			Gouda sajt, Margarin , Teljes kiőrlésű kenyér			Körözött túró, Teljes kiőrlésű kenyér		
	Energia: 242,72 Kcal / 1 014,57 KJ			Energia: 302,48 Kcal / 1 264,37 KJ			Energia: 290,41 Kcal / 1 213,91 KJ			Energia: 240,36 Kcal / 1 004,70 KJ			Energia: 186,21 Kcal / 778,36 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9,72 g	12,10 g	4,28 g	14,25 g	10,41 g	4,71 g	9,19 g	6,72 g	3,60 g	9,97 g	8,39 g	3,75 g	10,77 g	1,18 g	0,21 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
23,44 g 1,20 g 2,54 g			38,04 g 0,03 g 1,58 g			47,03 g 14,09 g 1,15 g			31,28 g 0,04 g 1,29 g			33,13 g 0,04 g 1,03 g			