

Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	Kakaó, Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Tej , Mákos patkó	Tej , Csirkemell sonka, Margarin , Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Tej , Húskrém, Kenyér, Paradicsom	Tej , Tojásrántotta, Kenyér
	Energia: 415,82 Kcal / 1 738,13 Kj	Energia: 337,19 Kcal / 1 409,45 Kj	Energia: 332,21 Kcal / 1 388,64 Kj	Energia: 382,39 Kcal / 1 598,39 Kj	Energia: 414,20 Kcal / 1 731,36 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só
	13,71 g 19,80 g 11,24 g 45,41 g 8,02 g 1,42 g	12,60 g 12,10 g 1,63 g 42,30 g 0,00 g 0,27 g	18,48 g 9,93 g 3,59 g 45,55 g 1,64 g 2,19 g	18,89 g 14,18 g 5,80 g 43,70 g 0,62 g 1,26 g	22,10 g 16,82 g 4,64 g 42,44 g 0,37 g 1,98 g
Ebéd	Magyaros burgonyaleves, Tavaszi rizshús, Alma, Kenyér	Zöldségleves , Almamártás , Főtt sertéshús, Kenyér, Banán	Csontleves , Rántott hal , Tepsis burgonya, Tartármártás , Alma	Tarhonyaleves, Lencsefőzelék, Sertés pörkölt, Kenyér	Sertésraguleves, Tejberizs, Kenyér, Mandarin
	Energia: 706,52 Kcal / 2 953,25 Kj	Energia: 736,96 Kcal / 3 080,49 Kj	Energia: 732,51 Kcal / 3 061,89 Kj	Energia: 792,76 Kcal / 3 313,74 Kj	Energia: 844,81 Kcal / 3 531,31 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só
	34,86 g 16,24 g 3,76 g 103,16 g 0,28 g 2,39 g	32,08 g 11,42 g 2,96 g 123,23 g 10,07 g 2,68 g	30,39 g 24,22 g 4,21 g 96,25 g 7,22 g 3,06 g	49,88 g 21,05 g 4,69 g 99,33 g 2,57 g 3,23 g	32,02 g 19,62 g 7,25 g 132,59 g 20,05 g 2,35 g
Uzsonna	Sajtos párizsi, Zsemle, Margarin , Jégcsapretek	Poharas tej , Kenőmájás, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Gyümölcsös ivójoghurt, Kifli	Gouda sajt, Margarin , Teljes kiőrlésű kenyér	Körözött túró, Teljes kiőrlésű kenyér
	Energia: 260,43 Kcal / 1 088,60 Kj	Energia: 327,68 Kcal / 1 369,70 Kj	Energia: 290,41 Kcal / 1 213,91 Kj	Energia: 258,07 Kcal / 1 078,73 Kj	Energia: 186,21 Kcal / 778,36 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só
	9,72 g 14,10 g 4,88 g 23,44 g 1,20 g 2,61 g	15,08 g 10,56 g 4,72 g 43,18 g 0,04 g 1,71 g	9,19 g 6,72 g 3,60 g 47,03 g 14,09 g 1,15 g	9,97 g 10,39 g 4,35 g 31,28 g 0,04 g 1,36 g	10,77 g 1,18 g 0,21 g 33,13 g 0,04 g 1,03 g

(00484)
Gyermek (11-14 év)

