

Heti étlap 2018.03.12. - 2018.03.16.

		hétfő			kedd			szerda		
Reggeli	(00485) Gyermek (11-14)	Túrós táská, Citromos tea			Kenyér teljes kiörlésű, Retek, Citromos tea isk, Sajtkrém, natúr 1 kg			Citromos tea isk, Körözött túró, Kenyér teljes kiörlésű, Újhagyma		
		Energia: 333,32 Kcal / 1 393,28 KJ			Energia: 193,32 Kcal / 808,08 KJ			Energia: 2 294,32 Kcal / 9 590,26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,62 g	4,81 g	0,00 g	5,84 g	2,33 g	0,85 g	127,30 g	36,08 g	9,91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61,59 g	19,98 g	0,00 g	36,96 g	10,23 g	0,09 g	362,31 g	10,29 g	3,16 g		
Ebéd	(00485) Gyermek (11-14)	Meggyleves mir. , Bolognai spagetti+sajt			Tökfőzelék mir. , Sertés pörkölt , Karalábéleves mir.			Lencseleves , Nudli mirelitt		
		Energia: 948,21 Kcal / 3 963,52 KJ			Energia: 838,12 Kcal / 3 503,34 KJ			Energia: 2 063,93 Kcal / 8 627,23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		41,07 g	37,69 g	15,09 g	29,16 g	44,85 g	13,03 g	75,97 g	19,75 g	5,79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
109,47 g	24,98 g	3,38 g	77,65 g	0,00 g	6,29 g	382,50 g	2,00 g	4,21 g		
Uzsonna	(00485) Gyermek (11-14)	Kenyér teljes kiörlésű, Citromos tea isk, Zöldhagyma csomós, Lönchús kg			Kenyér teljes kiörlésű, Paradicsom, Citromos tea isk, Gépsonka			Kenyér teljes kiörlésű, Zöldpaprika, Citromos tea isk, Kockasajt La wache		
		Energia: 2 990,49 Kcal / 12 500,25 KJ			Energia: 277,45 Kcal / 1 159,74 KJ			Energia: 311,91 Kcal / 1 303,78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		154,64 g	222,67 g	81,53 g	17,74 g	4,88 g	1,40 g	12,92 g	11,32 g	6,10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88,34 g	10,23 g	28,12 g	40,24 g	10,23 g	0,61 g	39,14 g	10,23 g	1,17 g		