







## Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.

		hétfő			kedd			csütörtök		
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14) A menü</b>	Kakaó isk, Vénusz vajzú margarin, Kifli 44g			Teljes kiőrlésű kenyér, Citromos tea isk, Krémsajt, Kigyóuborka			Tej isk, Lekvároskenyér isk		
		Energia: 299,19 Kcal / 1 250,61 KJ			Energia: 206,92 Kcal / 864,93 KJ			Energia: 273,82 Kcal / 1 144,57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13,81 g	5,14 g	2,46 g	7,32 g	5,80 g	3,17 g	12,30 g	4,24 g	2,07 g
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14) A menü</b>	Sertésgulyás isk, Tejbedara szóráttal isk, Alma			Karfiolleves mir. isk, Rántott karaj isk, Rizi-bizi mir. isk, Tejszelet 30g			Daragaluska leves isk, Töltött paprika (friss) isk, Főtt burgonya isk, Banán		
		Energia: 708,61 Kcal / 2 961,99 KJ			Energia: 5 359,39 Kcal / 22 402,25 KJ			Energia: 645,15 Kcal / 2 696,73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27,88 g	21,89 g	8,13 g	126,13 g	326,02 g	129,49 g	24,23 g	29,52 g	8,04 g
<b>(00487) Gyermekek (11-14 év) B menü</b>	<b>(00487) Gyermekek (11-14 év) B menü</b>	Sertésgulyás isk, Mákos metélt isk, Alma								
		Energia: 689,26 Kcal / 2 881,11 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21,15 g	27,26 g	5,88 g	g	g	g	g	g	g





### Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.

		hétfő	kedd	csütörtök																																																
<b>Ebéd</b>	<b>(00487) Gyermek (11-14 év) B menü</b>																																																			
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek (11-14) A menü</b>	<p>Zsemle 54g, Vénusz vajízú margarin, Zöldpaprika, Fürdői füstölt sonka</p> <p>Energia: 299,41 Kcal / 1 251,53 Kj</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>11,72 g</td> <td>10,77 g</td> <td>3,95 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td></td> <td>2,56 g</td> </tr> <tr> <td>38,55 g</td> <td>0,00 g</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	11,72 g	10,77 g	3,95 g		Szénhidrát	Cukor		2,56 g	38,55 g	0,00 g			<p>Kockasajt SM 17,5 g, Kifli 44g, Alma</p> <p>Energia: 253,86 Kcal / 1 061,13 Kj</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>9,37 g</td> <td>10,38 g</td> <td>5,92 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td></td> <td>1,65 g</td> </tr> <tr> <td>30,36 g</td> <td>0,00 g</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	9,37 g	10,38 g	5,92 g		Szénhidrát	Cukor		1,65 g	30,36 g	0,00 g			<p>Zsemle 54g, Csirkemell sonka, Vénusz vajízú margarin, Kaliforniai paprika</p> <p>Energia: 228,03 Kcal / 953,17 Kj</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>13,22 g</td> <td>1,29 g</td> <td>0,16 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td></td> <td>1,73 g</td> </tr> <tr> <td>40,62 g</td> <td>0,00 g</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	13,22 g	1,29 g	0,16 g		Szénhidrát	Cukor		1,73 g	40,62 g	0,00 g		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																	
11,72 g	10,77 g	3,95 g																																																		
Szénhidrát	Cukor		2,56 g																																																	
38,55 g	0,00 g																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																	
9,37 g	10,38 g	5,92 g																																																		
Szénhidrát	Cukor		1,65 g																																																	
30,36 g	0,00 g																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																	
13,22 g	1,29 g	0,16 g																																																		
Szénhidrát	Cukor		1,73 g																																																	
40,62 g	0,00 g																																																			

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

