



Heti étlap 2020.03.09. - 2020.03.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00003) Gyermekek (7-10 év) A menü	Citromos tea , Zöldfűszeres vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Tej , Briós	Vaníliás tej, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Tej , Mézes gabona karika	Gyümölcs tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka										
		Energia: 178,99 Kcal / 748,18 KJ	Energia: 258,25 Kcal / 1 079,49 KJ	Energia: 218,23 Kcal / 912,20 KJ	Energia: 248,98 Kcal / 1 040,74 KJ	Energia: 152,45 Kcal / 637,24 KJ										
		Fehérje 3,97 g	Zsír 4,49 g	T.Zsír 1,96 g	Fehérje 11,04 g	Zsír 6,79 g	T.Zsír 3,19 g	Fehérje 10,51 g	Zsír 7,54 g	T.Zsír 2,96 g	Fehérje 10,40 g	Zsír 3,80 g	T.Zsír 8,64 g	Fehérje 6,61 g	Zsír 1,85 g	T.Zsír 0,44 g
		Szénhidrát 30,31 g	Cukor 10,99 g	Só 0,39 g	Szénhidrát 37,94 g	Cukor 6,51 g	Só 0,65 g	Szénhidrát 35,96 g	Cukor 6,59 g	Só 0,76 g	Szénhidrát 43,00 g	Cukor 10,36 g	Só 0,59 g	Szénhidrát 29,75 g	Cukor 9,99 g	Só 0,47 g
Ebéd	(00003) Gyermekek (7-10 év) A menü	Csupogott leves , Paradicsomos burgonyafőzelék, Sertés sült, Félbarna kenyér	Hagymaleves, Sajtos bundában sült pulykamell, Párolt rizsköret, Csemege uborka	Kelbimbós burgonyaleves virslivel, Mákos guba, Mandarin	Daragaluska leves, Zöldborsófőzelék, Sült csirkemell, Félbarna kenyér	Ivólé, Mexikói pulykaragu, Párolt rizsköret, Túró Rudi										
		Energia: 891,79 Kcal / 3 727,68 KJ	Energia: 760,63 Kcal / 3 179,43 KJ	Energia: 750,01 Kcal / 3 135,04 KJ	Energia: 484,42 Kcal / 2 024,88 KJ	Energia: 769,37 Kcal / 3 215,97 KJ										
		Fehérje 20,00 g	Zsír 58,60 g	T.Zsír 17,78 g	Fehérje 27,92 g	Zsír 35,98 g	T.Zsír 8,37 g	Fehérje 22,88 g	Zsír 20,23 g	T.Zsír 7,03 g	Fehérje 26,19 g	Zsír 16,17 g	T.Zsír 2,57 g	Fehérje 26,04 g	Zsír 34,23 g	T.Zsír 8,69 g
		Szénhidrát 69,64 g	Cukor 11,99 g	Só 4,17 g	Szénhidrát 80,36 g	Cukor 0,00 g	Só 5,09 g	Szénhidrát 117,97 g	Cukor 34,99 g	Só 2,60 g	Szénhidrát 57,88 g	Cukor 14,99 g	Só 3,02 g	Szénhidrát 88,77 g	Cukor 23,05 g	Só 1,93 g



