

Heti étlap 2019.02.18. - 2019.02.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00003) Gyermek (7-10 év) A menü	Citromos tea isk, Csirkemájás isk, Teljes kiőrlésű kenyér	Tej isk, Nyolcaska	Vaníliás tej isk, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Tej isk, Barackíz, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea isk, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 163,63 Kcal / 683,97 KJ	Energia: 248,98 Kcal / 1 040,74 KJ	Energia: 221,06 Kcal / 924,03 KJ	Energia: 249,54 Kcal / 1 043,08 KJ	Energia: 179,26 Kcal / 749,31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,16 g 1,15 g 0,28 g	10,40 g 3,80 g 8,64 g	10,50 g 3,81 g 1,66 g	10,60 g 3,49 g 1,66 g	6,55 g 3,18 g 0,65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30,80 g 10,99 g 0,63 g	43,00 g 10,36 g 0,59 g	35,94 g 6,59 g 0,66 g	43,61 g 12,46 g 0,66 g	30,75 g 10,99 g 0,70 g		
Ebéd	(00003) Gyermek (7-10 év) A menü	Csurgatott tojás leves isk, Töltött paprika isk, Burgonya isk, Teljes kiőrlésű kenyér	Pulykaraguleves , Milánói makaróni isk, Alma	Tarhonyaleves isk, Rántott karaj isk, Rizi-bizi, Mandarin	Fokhagymaleves , Lencsefőzelék isk, Pulyka nuggets, Teljes kiőrlésű kenyér	Ivólé isk, Sertés pörkölt isk, Párolt rizsköret, csalamádé
		Energia: 710,67 Kcal / 2 970,60 KJ	Energia: 834,57 Kcal / 3 488,50 KJ	Energia: 924,16 Kcal / 3 862,99 KJ	Energia: 844,71 Kcal / 3 530,89 KJ	Energia: 617,17 Kcal / 2 579,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24,94 g 29,20 g 7,18 g	34,71 g 41,18 g 12,55 g	22,45 g 54,93 g 16,47 g	29,88 g 47,39 g 6,59 g	20,47 g 28,87 g 7,94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
85,60 g 15,98 g 4,08 g	80,16 g 9,99 g 4,43 g	83,72 g 0,00 g 3,58 g	72,87 g 5,00 g 4,89 g	68,83 g 13,75 g 4,91 g		
	(00004) Gyermek (7-10 év) B menü	Csurgatott tojás leves isk, Rakott savanyúkáposzta isk	Pulykaraguleves , Sajtos, sonkás rakott penne, Alma	Tarhonyaleves isk, Párizsi pulykamell isk, Rizi-bizi, Mandarin	Fokhagymaleves , Majorannás burgonya főzelék, Sült debreceni isk, Teljes kiőrlésű kenyér	Ivólé isk, Pulyka pörkölt, Párolt rizsköret, csalamádé
		Energia: 634,19 Kcal / 2 650,91 KJ	Energia: 611,52 Kcal / 2 556,15 KJ	Energia: 568,41 Kcal / 2 375,95 KJ	Energia: 1 066,11 Kcal / 4 456,34 KJ	Energia: 564,51 Kcal / 2 359,65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv



