

Heti étlap 2018.12.17. - 2018.12.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00278) Univ tojás tejrmentes óvi	Kakaó, Bécsi rudacska, Ketchup, Teljes kiőrlésű szendvicsskenyő	Rizsital, Liga margarin , Csirkemell sonka, Teljes kiőrlésű szendvicsskenyő	Tea, Liga margarin , Málna dzsem, Teljes kiőrlésű szendvicsskenyő	Kakaó, Liga margarin , Szendvics sonka, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű szendvicsskenyő	Tea, Liga margarin , Teljes kiőrlésű szendvicsskenyő, Virágméz
		Energia: 263,49 Kcal / 1 101,39 KJ	Energia: 259,98 Kcal / 1 086,72 KJ	Energia: 182,29 Kcal / 761,97 KJ	Energia: 298,69 Kcal / 1 248,52 KJ	Energia: 168,88 Kcal / 705,92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,21 g 18,37 g 5,36 g	7,46 g 7,38 g 1,78 g	3,93 g 4,18 g 1,10 g	8,45 g 8,15 g 2,39 g	3,23 g 4,06 g 1,07 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
45,69 g 13,47 g 2,04 g	38,32 g 7,13 g 0,60 g	30,36 g 10,85 g 0,60 g	44,55 g 12,57 g 0,62 g	28,35 g 13,14 g 0,49 g		
Ebéd	(00278) Univ tojás tejrmentes óvi	Csontleves, Aprópecsenye , Magyaros zöldborsófőzelék, Teljes kiőrlésű szendvicsskenyő	Pulykasült, Tört burgonya, Céklasaláta , Paradicsom leves TM.TM	Rostos almálé (100%-os), Csemege uborka , Tarhonyáshús ovi	Zöldséges hal, Párolt rizs, Burgonyaleves	Tejberizs kakaós szóráttal, Felesborsógulyás
		Energia: 444,24 Kcal / 1 856,92 KJ	Energia: 436,04 Kcal / 1 822,65 KJ	Energia: 474,32 Kcal / 1 982,66 KJ	Energia: 441,10 Kcal / 1 843,80 KJ	Energia: 469,37 Kcal / 1 961,97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27,76 g 13,31 g 2,63 g	19,00 g 11,81 g 2,57 g	14,75 g 11,92 g 2,47 g	16,97 g 12,84 g 1,84 g	15,58 g 7,66 g 1,69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
51,04 g 1,52 g 2,20 g	62,35 g 14,94 g 1,44 g	76,97 g 1,33 g 1,23 g	62,95 g 0,00 g 1,80 g	83,09 g 27,74 g 0,62 g		
Uzsonna	(00278) Univ tojás tejrmentes óvi	Alma, Vizes zsemle	Kenőmájás, Paradicsom, Vizes zsemle	Meggyes turmix, Vizes zsemle	Vizes zsemle , Puding (TEJMENTES)	Zala felvágott, Liga margarin , Vizes zsemle
		Energia: 190,49 Kcal / 796,25 KJ	Energia: 225,34 Kcal / 941,92 KJ	Energia: 249,72 Kcal / 1 043,83 KJ	Energia: 333,70 Kcal / 1 394,87 KJ	Energia: 267,96 Kcal / 1 120,07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,91 g 0,94 g 0,10 g	7,87 g 5,20 g 2,27 g	6,51 g 2,29 g 0,34 g	6,45 g 2,54 g 0,41 g	8,09 g 10,30 g 3,10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
38,27 g 0,27 g 0,01 g	35,21 g 0,27 g 0,30 g	48,77 g 4,47 g 0,00 g	69,35 g 14,55 g 0,00 g	34,55 g 0,33 g 0,56 g		



