

Heti étlap 2018.12.31. - 2019.01.04.

		szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00278) Univ tojás tejmentes óvi	Kakaó, Párizsi sertés, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű szendvicsskenyő	Tea, Halkrém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű szendvicsskenyő	Tea, Liga margarin, Kígyóuborka, Szendvics sonka, Teljes kiőrlésű szendvicsskenyő
		Energia: 292,81 Kcal / 1 223,95 Kj	Energia: 232,87 Kcal / 973,40 Kj	Energia: 187,15 Kcal / 782,29 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,00 g 7,75 g 2,60 g	8,92 g 9,39 g 2,36 g	7,12 g 5,50 g 1,80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
43,67 g 12,07 g 0,57 g	24,90 g 5,07 g 0,65 g	25,27 g 5,55 g 0,61 g		
Ebéd	(00278) Univ tojás tejmentes óvi	Kertészleves (TOJÁSMENTES), Vagdalt szelet (TOJÁSMENTES), Párolt rizs, Céklasaláta	Vadas tokány (TEJMENTES), Tészta köret (TOJÁSMENTES), Paradicsom leves TM.TM	Lencsegyulyás, Burgonyás tészta
		Energia: 508,35 Kcal / 2 124,90 Kj	Energia: 479,37 Kcal / 2 003,77 Kj	Energia: 580,66 Kcal / 2 427,16 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15,64 g 18,11 g 4,36 g	15,85 g 15,10 g 2,84 g	24,07 g 12,25 g 1,83 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
67,67 g 2,42 g 2,18 g	69,57 g 13,07 g 1,54 g	90,70 g 0,24 g 0,74 g		
Uzsonna	(00278) Univ tojás tejmentes óvi	Puding (TEJMENTES), Vizes zsemle	Alma, Vizes zsemle	Csirkemell sonka, Liga margarin, Vizes zsemle
		Energia: 333,70 Kcal / 1 394,87 Kj	Energia: 190,49 Kcal / 796,25 Kj	Energia: 223,02 Kcal / 932,22 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,45 g 2,54 g 0,41 g	5,91 g 0,94 g 0,10 g	8,68 g 5,08 g 1,33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
69,35 g 14,55 g 0,00 g	38,27 g 0,27 g 0,01 g	34,49 g 0,35 g 0,05 g		

