













Heti étlap 2019.04.22. - 2019.04.26.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00278) Univ tojás tejmentes óvi	Rizsital, Szendvics sonka, Liga margarin , Teljes kiőrlésű kenyér	Rizsital, Zala felvágott, Liga margarin , Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér	Rizsital, Bécsi rudacska, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Liga margarin , Párizsi sertés felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 255,46 Kcal / 1 067,82 Kj	Energia: 264,80 Kcal / 1 106,86 Kj	Energia: 215,68 Kcal / 901,54 Kj	Energia: 326,84 Kcal / 1 366,19 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6,70 g 7,40 g 2,00 g	6,30 g 8,72 g 2,40 g	11,69 g 17,66 g 4,97 g	7,33 g 10,51 g 3,16 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
38,82 g 7,15 g 0,62 g	38,80 g 6,71 g 1,11 g	38,50 g 6,65 g 1,83 g	49,10 g 16,66 g 0,62 g		
					
Ebéd	(00278) Univ tojás tejmentes óvi	Zöldséges zöldbableves, Tavasz rizseshús, Csemege uborka	Lebbencsleves , Budapest ragu, Párolt rizs	Burgonyaleves , Csirkemell pörkölt, Tököfőzelék (TEJMENTES), Teljes kiőrlésű kenyér	Lencsegulyás(TOJÁS TEJMENTES), Burgonyás tészta(TOJÁS TEJMENTES), Csemege uborka
		Energia: 388,13 Kcal / 1 622,38 Kj	Energia: 485,29 Kcal / 2 028,51 Kj	Energia: 450,37 Kcal / 1 882,55 Kj	Energia: 526,83 Kcal / 2 202,15 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		16,41 g 9,30 g 1,83 g	20,93 g 14,92 g 2,61 g	23,87 g 13,60 g 1,66 g	17,15 g 11,57 g 1,81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
59,07 g 1,60 g 2,03 g	65,88 g 0,00 g 1,84 g	55,72 g 0,71 g 2,06 g	87,36 g 1,60 g 1,31 g		
		 	 	 	 
Uzsonna	(00278) Univ tojás tejmentes óvi	Rizsital, Petrezselymes margarin, Uborka, Vizes zsemle	Kenőmájas, Vizes zsemle	Puding (TEJMENTES), Vizes zsemle	Rizsital, Liga margarin , Paprika, Vizes zsemle
		Energia: 329,54 Kcal / 1 377,48 Kj	Energia: 220,96 Kcal / 923,61 Kj	Energia: 325,26 Kcal / 1 359,59 Kj	Energia: 299,31 Kcal / 1 251,12 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6,09 g 9,72 g 2,20 g	7,67 g 5,16 g 2,26 g	5,85 g 2,24 g 0,26 g	6,12 g 6,26 g 1,25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
53,45 g 6,87 g 0,13 g	34,41 g 0,27 g 0,30 g	69,35 g 14,25 g 0,01 g	53,69 g 6,87 g 0,07 g		



