



Heti étlap 2019.05.06. - 2019.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00278) Univ tojás tejmentes óvi	Kakaó, Liga margarin , Zala felvágott, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér	Rizsital, Virágméz, Teljes kiőrlésű kenyér	Rizsital, Halkrém, Uborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Petrezselymes margarin, Zöldhagyma , Teljes kiőrlésű kenyér	Rizsital, Párizsi sertés felvágott, Hónapos retek, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 295,89 Kcal / 1 236,82 KJ	Energia: 228,04 Kcal / 953,21 KJ	Energia: 301,50 Kcal / 1 260,27 KJ	Energia: 310,84 Kcal / 1 299,31 KJ	Energia: 252,49 Kcal / 1 055,41 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,01 g 9,07 g 2,60 g	3,69 g 2,60 g 0,35 g	8,70 g 11,29 g 2,55 g	4,11 g 9,65 g 2,26 g	7,49 g 7,02 g 2,21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
44,55 g 11,73 g 1,08 g	46,00 g 14,75 g 0,57 g	38,33 g 6,67 g 0,68 g	50,55 g 16,66 g 0,68 g	38,38 g 6,65 g 0,60 g		
						
Ebéd	(00278) Univ tojás tejmentes óvi	Tarhonyaleves, Sertéspörkölt, Magyaros burgonyafőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Kertészleves (TOJÁSMENTES), Bácskai rizseshús, Csemege uborka	Paradicsom leves TM.TM, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta	Köménymaglevés, Vagdalt szelet (TOJÁSMENTES), Felesborsófőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Becsínált leves (TEJMENTES), Burgonyás tészta(TOJÁS TEJMENTES), Káposzta saláta
		Energia: 498,91 Kcal / 2 085,44 KJ	Energia: 469,19 Kcal / 1 961,21 KJ	Energia: 445,27 Kcal / 1 861,23 KJ	Energia: 539,03 Kcal / 2 253,15 KJ	Energia: 491,32 Kcal / 2 053,72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22,00 g 14,45 g 2,89 g	19,58 g 16,93 g 3,15 g	23,59 g 10,19 g 1,73 g	23,78 g 17,85 g 4,47 g	13,69 g 10,43 g 1,75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
67,42 g 0,05 g 2,31 g	59,01 g 1,33 g 2,13 g	63,66 g 14,94 g 2,13 g	66,29 g 0,17 g 2,14 g	84,38 g 3,00 g 1,02 g		
						
Uzsonna	(00278) Univ tojás tejmentes óvi	Körte, Vizes zsemle	Rizsital, Kenőmájás, Lilahagyma, Vizes zsemle	Csirkemell sonka, Liga margarin , Vizes zsemle	Banán, Vizes zsemle	Puding (TEJMENTES), Vizes zsemle
		Energia: 187,01 Kcal / 781,70 KJ	Energia: 322,88 Kcal / 1 349,64 KJ	Energia: 223,02 Kcal / 932,22 KJ	Energia: 232,60 Kcal / 972,27 KJ	Energia: 325,26 Kcal / 1 359,59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,87 g 0,90 g 0,10 g	8,11 g 7,18 g 2,46 g	8,68 g 5,08 g 1,33 g	6,45 g 0,76 g 0,10 g	5,85 g 2,24 g 0,26 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
37,57 g 0,27 g 0,01 g	55,07 g 6,87 g 0,32 g	34,49 g 0,35 g 0,05 g	48,59 g 0,27 g 0,03 g	69,35 g 14,25 g 0,01 g		

