



Heti étlap 2019.03.11. - 2019.03.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
<b>Tízórai</b>	<b>(00002) Normál 3x</b>	Citromos tea , Flóra margarin, Zsemle, Sertés párizsi, Jégcsap retek kg			Tej 1,5 %, Mogyorókrém , Zsemle			Tej 1,5 %, Almás,tönkölyös szelet			Citromos tea , Kenőmájás, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsap retek kg		
		Energia: 349,71 Kcal / 1 461,79 KJ			Energia: 351,70 Kcal / 1 470,11 KJ			Energia: 97,06 Kcal / 405,71 KJ			Energia: 441,16 Kcal / 1 844,05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,93 g	21,56 g	5,44 g	13,10 g	9,58 g	2,77 g	7,39 g	3,78 g	2,01 g	16,33 g	14,89 g	6,49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52,93 g	19,98 g	2,13 g	52,78 g	9,60 g	1,38 g	14,67 g	2,29 g	0,27 g	59,64 g	19,98 g	2,25 g		
7,(1),(6),(10)			6,7,8			1,3,7			1,(6),(7),(10)				
<b>Ébéd</b>	<b>(00002) Normál 3x</b>	Gulyásleves, Félbarna kenyér, Tejberizs szóráttal , Alma			Daragaluska leves , Fejtett babfőzelék mir. , Füstölt főtt tarja, Félbarna kenyér			Csurgatott tojás leves , Serpenyős burgonya virslivel , Csemege uborka, Félbarna kenyér, Alma			Pulykaraguleves mir. , Túrós metélt		
		Energia: 1 003,13 Kcal / 4 193,08 KJ			Energia: 710,52 Kcal / 2 969,97 KJ			Energia: 822,84 Kcal / 3 439,47 KJ			Energia: 767,44 Kcal / 3 207,90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		41,14 g	20,17 g	6,22 g	33,46 g	21,24 g	5,62 g	27,10 g	26,41 g	6,24 g	47,88 g	22,09 g	7,97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
162,49 g	13,04 g	2,93 g	95,67 g	2,05 g	5,61 g	116,94 g	0,00 g	6,29 g	93,38 g	0,05 g	2,35 g		
1,3,7,(6)			1,3,7,(6)			1,3,10,(6),(7)			1,3,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00002) Normál 3x</b>	Sajtkrém, natur, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma			Csirkemell sonka, Flóra margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika			Halkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka(kígyó)			Joghurt poharas 200ml, Zsemle		
		Energia: 394,58 Kcal / 1 649,34 KJ			Energia: 322,44 Kcal / 1 347,80 KJ			Energia: 318,76 Kcal / 1 332,42 KJ			Energia: 276,95 Kcal / 1 157,65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,64 g	20,25 g	12,49 g	19,13 g	17,26 g	3,61 g	17,65 g	9,52 g	2,38 g	11,80 g	7,58 g	3,91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41,76 g	2,40 g	1,37 g	42,01 g	0,00 g	2,51 g	39,43 g	0,00 g	1,35 g	39,98 g	0,00 g	1,45 g		
1,7,(6)			1,7,(6)			1,4,10,(6),(7),(12)			7				