

Heti étlap 2019.03.25. - 2019.03.29. Bölcsis

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	Alma			Kivi			Mandarin			Körte			Narancs		
	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ			Energia: 36,54 Kcal / 152,74 KJ			Energia: 23,44 Kcal / 97,98 KJ			Energia: 79,49 Kcal / 332,27 KJ			Energia: 74,55 Kcal / 311,62 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0,60 g	0,60 g	0,00 g	0,60 g	0,36 g	0,00 g	0,35 g	0,15 g	0,00 g	0,60 g	0,45 g	0,00 g	1,08 g	0,36 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
10,50 g	0,00 g	0,02 g	6,78 g	0,00 g	0,01 g	4,90 g	0,00 g	0,00 g	18,00 g	0,00 g	0,01 g	15,30 g	0,00 g	0,01 g	
Tízórai	Gyümölcsstea, Kifli , Margarin, Szeletelt sajt, Uborka(kígyó)			Gyümölcsstea, Kifli teljes kiörlésű, Margarin, Szalámi, Jégcsap retek			Gyümölcslé, Teljes kiörlésű zsemle, Májkrem, Póréhagyma			Gyümölcsstea, Teljes kiörlésű kenyér, Margarin, Felvágott, Zöldpaprika			Tej, Fahéjas csiga		
	Energia: 156,77 Kcal / 655,30 KJ			Energia: 341,41 Kcal / 1 427,09 KJ			Energia: 47,62 Kcal / 199,05 KJ			Energia: 291,26 Kcal / 1 217,47 KJ			Energia: 377,75 Kcal / 1 579,00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9,51 g	5,92 g	3,57 g	10,63 g	17,01 g	5,51 g	8,47 g	3,45 g	0,85 g	7,90 g	10,71 g	3,04 g	10,60 g	17,90 g	3,04 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,61 g	10,84 g	0,91 g	35,98 g	10,84 g	1,54 g	26,85 g	0,00 g	0,75 g	40,39 g	10,84 g	1,05 g	41,50 g	0,00 g	0,23 g	
Ebéd	Zöldbabfőzelék, Fasírt, Félbarna kenyér			Panírozott sajttal töltött sertéskaraj, Burgonyapüré, Vitamin saláta			Alföldi gulyásleves, Mákos guba, Vaníliásodó			Erdélyi rakott káposzta, Félbarna kenyér			Zellerkrémleves, Levesgyöngy, Halpaprikás, Bulgur		
	Energia: 304,29 Kcal / 1 271,93 KJ			Energia: 140,33 Kcal / 586,58 KJ			Energia: 634,33 Kcal / 2 651,50 KJ			Energia: 523,09 Kcal / 2 186,52 KJ			Energia: 478,43 Kcal / 1 999,84 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	20,54 g	24,24 g	8,43 g	8,86 g	14,98 g	4,16 g	26,77 g	34,21 g	10,78 g	22,34 g	28,30 g	9,62 g	24,36 g	21,11 g	3,89 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53,55 g	0,00 g	2,98 g	45,23 g	1,29 g	2,77 g	90,82 g	20,28 g	1,92 g	56,23 g	0,00 g	5,66 g	73,03 g	0,00 g	5,38 g	
Uzsonna	Teljes kiörlésű zsemle, Margarin, Sonka, Pritamin paprika			Sajtos pogácsa, Joghurt			Kifli , Margarin, Szeletelt sajt, Jégcsap retek			Baguette, Körözött, Uborka(kígyó)			Kifli teljes kiörlésű, Kockasajt, Pritamin paprika		
	Energia: 67,46 Kcal / 281,98 KJ			Energia: 129,42 Kcal / 540,98 KJ			Energia: 175,73 Kcal / 734,55 KJ			Energia: 49,11 Kcal / 205,28 KJ			Energia: 129,94 Kcal / 543,15 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9,04 g	14,43 g	4,60 g	9,26 g	20,30 g	7,49 g	9,01 g	12,79 g	4,97 g	5,60 g	5,30 g	2,22 g	9,54 g	3,52 g	1,53 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24,94 g	0,00 g	1,68 g	22,68 g	0,00 g	1,39 g	23,72 g	0,00 g	0,95 g	20,92 g	1,04 g	1,50 g	26,38 g	0,58 g	0,79 g	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.
Jó étvágyat kívánunk!

Herdlicska Lászlóné
Élelmészvezető

Hamala Katalin
Igazgató