

Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00661) Lónyay (gyermek)	Ebéd	Erőleves XS, Parajfőzelék M, Főtt tojás, Tk kenyér			Medvehagya,zöldségleves XS, Csirkepaprikás M, Galuska köret L, Csemege uborka			Tojás leves S , Sült csirkecomb S, Burgonyapüré L			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell S, Kukoricás rizs M			Vörös lencseleves S, Burgonyafőzelék M, Vagdalt szárnyas(egyb,sült) S		
		Energia: 329.26 Kcal / 1,376.31 KJ			Energia: 848.92 Kcal / 3,548.49 KJ			Energia: 644.02 Kcal / 2,692.00 KJ			Energia: 748.70 Kcal / 3,129.57 KJ			Energia: 794.13 Kcal / 3,319.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		12.46 g	18.41 g	2.56 g	42.54 g	29.06 g	7.39 g	39.53 g	33.96 g	6.82 g	35.09 g	26.88 g	5.11 g	26.86 g	40.11 g	8.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.33 g	0.50 g	3.99 g	103.35 g	0.08 g	3.30 g	43.79 g	0.06 g	4.10 g	90.30 g	8.99 g	1.38 g	79.88 g	4.74 g	5.08 g		
1,3,6,(12)			1,3,7,9,10,(6),(12)			1,3,7,(6),(10),(11),(12)			1,3,7			1,3,7,10,(6),(12)				
(00028) Mentés Vegetáriánus (Gy)	Ebéd				Medvehagymás zöldségleves, Gombapörkölt mentes, Párolt rizs			Zöldségleves mentes, Grill tofu, Burgonyapüré TM, Őszibarack befőtt			Vegyes gyümölcsleves mentes, Falafel golyók , Kukoricás rizs:)			Zöldséges burgonyaleves Mentés, Parajfőzelék Mentés, Grill tofu		
		Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 420.96 Kcal / 1,759.61 KJ			Energia: 526.69 Kcal / 2,201.56 KJ			Energia: 640.02 Kcal / 2,675.28 KJ			Energia: 408.99 Kcal / 1,709.58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		g	g	g	14.43 g	9.82 g	1.20 g	13.87 g	26.06 g	6.73 g	15.20 g	21.87 g	2.67 g	14.93 g	20.13 g	2.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	68.12 g	0.02 g	1.89 g	57.40 g	8.40 g	1.56 g	95.60 g	7.99 g	1.01 g	41.46 g	0.09 g	1.80 g		
1,3,6,(12)			9			6			(12)			6,9				
(00038) Mentés (Gy)	Ebéd				Zöldségleves mentes, Csirkepörkölt Mentés, Párolt rizs			Zöldségleves mentes, Sült csirkecomb, Burgonyapüré TM, Őszibarack befőtt			Vegyes gyümölcsleves mentes, Roston cs.mell , Kukoricás rizs:)			Zöldséges burgonyaleves Mentés, Sült csirkemell Mentés, Parajfőzelék Mentés		
		Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 479.29 Kcal / 2,003.43 KJ			Energia: 608.35 Kcal / 2,542.90 KJ			Energia: 580.45 Kcal / 2,426.28 KJ			Energia: 419.07 Kcal / 1,751.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		g	g	g	24.03 g	13.71 g	2.19 g	27.76 g	26.64 g	7.34 g	32.15 g	14.72 g	1.83 g	27.52 g	15.37 g	1.89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	64.15 g	0.02 g	1.72 g	62.60 g	11.22 g	1.79 g	78.61 g	8.01 g	1.63 g	42.18 g	0.11 g	1.45 g		
1,3,6,(12)			(12)						(6),(10),(11),(12)			9				