

Heti étlap 2018.03.12. - 2018.03.16.

		hétfő	kedd	szerda
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tea, Halkrém, Félbarna kenyér , Paradicsom	Tej, Prágai sonka, Liga marg., korpás zsemle, Póréhagyma	Tea, Gyulai kenőmájas, telj.kiőrlésű kenyér, zöldpaprika
		Energia: 164,97 Kcal / 689,57 Kj	Energia: 543,96 Kcal / 2 273,75 Kj	Energia: 163,69 Kcal / 684,22 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,25 g 3,78 g 0,77 g	45,35 g 27,70 g 9,24 g	6,84 g 6,20 g 2,56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
23,90 g 3,00 g 0,99 g	27,66 g 0,00 g 2,26 g	19,58 g 3,00 g 0,88 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	grand gold juice	Ásványvíz, Narancs	rostos gyümölcsivólé
		Energia: 32,54 Kcal / 136,02 Kj	Energia: 20,71 Kcal / 86,57 Kj	Energia: 24,08 Kcal / 100,65 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,30 g 0,10 g 0,00 g	0,33 g 0,12 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
8,00 g 7,89 g 0,00 g	4,25 g 0,00 g 0,11 g	5,05 g 0,00 g 0,00 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Grillezett csirkecomb, Parajfőzelék, főtt burgonya, Banán	Magyaros burgonyaleves virslikarikával, túrós batyu	Sült csirkemell filé, Finomfőzelék, Alma
		Energia: 325,83 Kcal / 1 361,97 Kj	Energia: 543,75 Kcal / 2 272,88 Kj	Energia: 364,65 Kcal / 1 524,24 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,96 g 12,99 g 2,59 g	26,93 g 17,73 g 5,42 g	11,16 g 12,61 g 2,34 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
41,42 g 0,00 g 1,19 g	71,63 g 5,00 g 1,95 g	50,70 g 0,00 g 1,75 g		



Heti étlap 2018.03.12. - 2018.03.16.

		hétfő			kedd			szerda		
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Kakaó , Kuglóf			Tej, Liga marg., Tigris kenyér, kaliforniai paprika			Tej, lekvár , Teavaj , tigris kifli		
		Energia: 230,15 Kcal / 962,03 Kj			Energia: 393,93 Kcal / 1 646,63 Kj			Energia: 295,49 Kcal / 1 235,15 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,88 g	10,57 g	5,52 g	12,79 g	12,93 g	5,68 g	9,65 g	16,43 g	9,55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24,46 g	4,29 g	0,25 g	54,13 g	6,56 g	1,39 g	27,22 g	5,45 g	0,60 g		

.....
Élelmezésvezet

.....
Bölcs devezet

