



Heti étlap 2018.01.08. - 2018.01.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, Zöldfűszeres szendvicskrém , Falusi barna kenyér, Savanyú káposzta	Tej, Margarin, Puffancs*	Tej, Zelleres vajkrém, Bagett , Zöldpaprika	Tej, Pick Zala felvágott, Margarin, félbarna kenyér , Savanyú káposzta	Tej, Főtt tojás, Margarin, Flórián kenyér, Sörretek										
		Energia: 224,06 Kcal / 936,57 KJ	Energia: 186,50 Kcal / 779,57 KJ	Energia: 108,76 Kcal / 454,62 KJ	Energia: 248,94 Kcal / 1 040,57 KJ	Energia: 234,30 Kcal / 979,37 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,66 g	8,56 g	4,94 g	6,49 g	8,50 g	4,35 g	6,02 g	4,85 g	3,10 g	9,76 g	10,00 g	4,77 g	10,06 g	9,35 g	4,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,58 g	6,90 g	0,88 g	20,64 g	7,90 g	0,37 g	16,68 g	6,90 g	0,25 g	29,68 g	6,90 g	1,43 g	27,07 g	6,90 g	0,85 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Narancslé	Gyümölcstea	limonádé*	Körtelé	Citromos tea										
		Energia: 76,77 Kcal / 320,90 KJ	Energia: 28,04 Kcal / 117,21 KJ	Energia: 32,30 Kcal / 135,01 KJ	Energia: 30,14 Kcal / 125,99 KJ	Energia: 22,52 Kcal / 94,13 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,98 g	0,27 g	0,00 g	1,06 g	0,21 g	0,00 g	0,16 g	0,24 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,27 g	0,05 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
16,35 g	0,00 g	0,00 g	5,34 g	5,00 g	0,00 g	5,92 g	5,00 g	0,00 g	7,20 g	0,00 g	0,00 g	5,16 g	5,00 g	0,00 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	csirkehúsgombóc zabpelyhes*, Paradicsomos Burgonya főzelék, Banán	Tojáspörkölt, Sárgarépa főzelék, Narancs, Alma	Rakott kelkáposzta , Alma	Sajtos-tejfölös pulykamell, Kukoricás rizs, Céklasaláta , Körte, Banán	Húsos karfiol leves, Sajtos pogácsa , Mandarin										
		Energia: 441,26 Kcal / 1 844,47 KJ	Energia: 423,49 Kcal / 1 770,19 KJ	Energia: 320,68 Kcal / 1 340,44 KJ	Energia: 551,73 Kcal / 2 306,23 KJ	Energia: 561,79 Kcal / 2 348,28 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,20 g	7,07 g	0,92 g	15,37 g	12,96 g	3,06 g	17,49 g	17,40 g	7,42 g	19,84 g	19,99 g	6,56 g	28,10 g	26,40 g	10,77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81,87 g	9,99 g	1,61 g	60,12 g	5,22 g	1,46 g	22,88 g	0,00 g	1,07 g	72,03 g	6,99 g	2,72 g	55,83 g	0,00 g	2,04 g		





Heti étlap 2018.01.08. - 2018.01.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)					
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, Kópé felvágott*, Margarin, félbarna kenyér, Uborka	Gyümölcsstea, Trapista sajt, Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér*, Paradicsom	Tej, Kenőmájas, Teljeskiőrlésű kifli, Póréhagyma, Narancs	Gyümölcsstea, Afrikai harcsapástétom, Teljeskiőrlésű kenyér*, Paradicsom	Erdei gyümölcssturmix *, Teavaj, Sajtós kifli
		Energia: 247,31 Kcal / 1 033,76 KJ	Energia: 225,90 Kcal / 944,26 KJ	Energia: 362,75 Kcal / 1 516,30 KJ	Energia: 131,32 Kcal / 548,92 KJ	Energia: 222,42 Kcal / 929,72 KJ
		Fehérje 9,74 g Zsír 9,98 g T.Zsírsvav 4,77 g	Fehérje 10,11 g Zsír 8,78 g T.Zsírsvav 4,28 g	Fehérje 16,52 g Zsír 9,89 g T.Zsírsvav 4,82 g	Fehérje 5,00 g Zsír 0,73 g T.Zsírsvav 0,04 g	Fehérje 7,81 g Zsír 9,50 g T.Zsírsvav 5,53 g
		Szénhidrát 29,34 g Cukor 6,90 g Só 1,26 g	Szénhidrát 25,67 g Cukor 5,28 g Só 1,14 g	Szénhidrát 50,63 g Cukor 7,65 g Só 1,07 g	Szénhidrát 25,37 g Cukor 5,28 g Só 0,52 g	Szénhidrát 26,24 g Cukor 12,41 g Só 0,44 g

.....
Élelmezésvezet

.....
Bölcs devezet

.....
Bölcs deorvos

