



Heti étlap 2018.03.12. - 2018.03.18.

		hétfő	kedd	szerda						
<b>Reggeli</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)</b>	Tej, Margarin, Teljeskiórlésű kenyér*, Lilahagyma	Tej, Körözött, Falusi barna kenyér, Uborka	Tej, Csirke húskrém, Teljeskiórlésű kifli, Zöldpaprika						
		Energia: 207,34 Kcal / 866,68 KJ	Energia: 239,69 Kcal / 1 001,90 KJ	Energia: 266,19 Kcal / 1 112,67 KJ						
		Fehérje 7,80 g	Zsír 7,11 g	T.Zsír 3,55 g	Fehérje 10,89 g	Zsír 7,56 g	T.Zsír 3,94 g	Fehérje 11,63 g	Zsír 12,40 g	T.Zsír 4,23 g
		Szénhidrát 27,37 g	Cukor 7,18 g	Só 0,71 g	Szénhidrát 31,48 g	Cukor 6,90 g	Só 1,08 g	Szénhidrát 26,66 g	Cukor 7,28 g	Só 0,66 g
<b>Tízórai</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)</b>	Gyümölcstea	Ananászlé 100%	Körtelé						
		Energia: 28,04 Kcal / 117,21 KJ	Energia: 58,54 Kcal / 244,70 KJ	Energia: 20,10 Kcal / 84,02 KJ						
		Fehérje 1,06 g	Zsír 0,21 g	T.Zsír 0,00 g	Fehérje 0,40 g	Zsír 0,10 g	T.Zsír 0,00 g	Fehérje 0,00 g	Zsír 0,00 g	T.Zsír 0,00 g
		Szénhidrát 5,34 g	Cukor 5,00 g	Só 0,00 g	Szénhidrát 13,40 g	Cukor 0,00 g	Só 0,00 g	Szénhidrát 4,80 g	Cukor 0,00 g	Só 0,00 g
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)</b>	Panírozott halrudak , Rizi-bizi, Almás céklasaláta , Körte	Reszelt csirkemáj , Burgonyapüré , Fejes saláta, Narancs, Banán	Pulykatokány, Kelbimbó főzelék, Trapista sajt, Alma						
		Energia: 446,02 Kcal / 1 864,36 KJ	Energia: 463,57 Kcal / 1 937,72 KJ	Energia: 567,06 Kcal / 2 370,31 KJ						
		Fehérje 13,08 g	Zsír 10,61 g	T.Zsír 0,87 g	Fehérje 18,13 g	Zsír 16,42 g	T.Zsír 4,90 g	Fehérje 24,28 g	Zsír 33,50 g	T.Zsír 13,89 g
		Szénhidrát 72,86 g	Cukor 6,99 g	Só 0,72 g	Szénhidrát 59,33 g	Cukor 5,60 g	Só 2,37 g	Szénhidrát 40,99 g	Cukor 0,00 g	Só 1,13 g



