



Heti étlap 2018.01.08. - 2018.01.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, Briós			Tej, Kenőmájas, Félbarna kenyér, Lilahagyma			Tej, Tojás szelet, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka			Tej, Vaj , Teljes kiőrlésű zsemle, Kaliforniai paprika			Tej, Körözött , Félbarna kenyér, Paradicsom		
		Energia: 158,94 Kcal / 664,37 KJ			Energia: 284,47 Kcal / 1 189,08 KJ			Energia: 256,29 Kcal / 1 071,29 KJ			Energia: 333,05 Kcal / 1 392,15 KJ			Energia: 284,84 Kcal / 1 190,63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,91 g	5,81 g	2,94 g	13,42 g	10,26 g	4,81 g	13,51 g	7,48 g	2,90 g	10,71 g	14,30 g	6,92 g	15,03 g	6,33 g	3,08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19,57 g	2,77 g	0,33 g	35,82 g	0,00 g	1,47 g	33,41 g	0,00 g	1,24 g	39,99 g	0,00 g	1,02 g	43,18 g	0,00 g	1,03 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Rostos gyümölcsle 100%			Limonádé, Sajt szelet			Gyümölcs joghurt ital			Gyümölcstea , Banán			Rostos gyümölcsle 100%		
		Energia: 51,04 Kcal / 213,35 KJ			Energia: 88,08 Kcal / 368,17 KJ			Energia: 24,92 Kcal / 104,17 KJ			Energia: 73,69 Kcal / 308,02 KJ			Energia: 51,04 Kcal / 213,35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,27 g	0,00 g	0,00 g	4,32 g	4,46 g	2,68 g	0,84 g	0,87 g	0,47 g	0,70 g	0,06 g	0,00 g	0,27 g	0,00 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
12,70 g	0,00 g	0,00 g	6,16 g	5,00 g	0,36 g	3,37 g	1,95 g	0,07 g	17,25 g	5,00 g	0,03 g	12,70 g	0,00 g	0,00 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tojáspörkölt, Karfiolfőzelék , Sajt szelet, Alma			Magyaros sült csirkecomb, Paradicsomos káposzta, Banán			Sült sertés comb, Sütőtökfőzelék , Túró Rudi, Narancs			Frankfurti leves , Almás kölesfelfűjt			Sertés vagdalt, Burgonya főzelék, Kivi		
		Energia: 533,44 Kcal / 2 229,78 KJ			Energia: 401,84 Kcal / 1 679,69 KJ			Energia: 495,99 Kcal / 2 073,24 KJ			Energia: 450,42 Kcal / 1 882,76 KJ			Energia: 466,45 Kcal / 1 949,76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23,76 g	23,79 g	6,45 g	16,22 g	10,54 g	1,42 g	19,12 g	20,77 g	5,37 g	14,75 g	19,20 g	5,65 g	18,33 g	16,76 g	3,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55,25 g	0,00 g	2,63 g	59,25 g	7,99 g	1,56 g	56,88 g	7,94 g	1,08 g	53,88 g	12,99 g	1,92 g	58,42 g	0,00 g	1,56 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, Húskrém, Félbarna kenyér, Paradicsom	Karamell, Búzacsírás vajkrém, Tigris kenyér, Kaliforniai paprika	Tej, Párizsi krém, Félbarna kenyér, Zöldpaprika	Tej, Uborka krém, Félbarna kenyér	Tej, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli, Zöldpaprika
		Energia: 247,98 Kcal / 1 036,56 KJ	Energia: 322,10 Kcal / 1 346,38 KJ	Energia: 270,18 Kcal / 1 129,35 KJ	Energia: 253,61 Kcal / 1 060,09 KJ	Energia: 264,94 Kcal / 1 107,45 KJ
		Fehérje 12,65 g Zsír 6,27 g T.Zsírsv 2,54 g	Fehérje 11,88 g Zsír 11,54 g T.Zsírsv 5,44 g	Fehérje 11,91 g Zsír 9,25 g T.Zsírsv 3,63 g	Fehérje 10,75 g Zsír 8,57 g T.Zsírsv 4,57 g	Fehérje 9,85 g Zsír 9,56 g T.Zsírsv 3,61 g
		Szénhidrát 36,52 g Cukor 0,00 g Só 1,45 g	Szénhidrát 42,30 g Cukor 5,00 g Só 1,17 g	Szénhidrát 36,07 g Cukor 0,00 g Só 1,32 g	Szénhidrát 34,64 g Cukor 0,00 g Só 1,04 g	Szénhidrát 34,56 g Cukor 0,00 g Só 0,44 g

.....
Bölcs devezet

.....
Bölcs de orvos

.....
Élelmezésvezet

