







Heti étlap 2018.03.12. - 2018.03.16.

		hétfő			kedd			szerda		
<b>Reggeli</b>	<b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b>	Tej , Molnárka			Tej , Csibemájkrém, Falusi barna kenyér, Lilahagyma			Tej , Sajtos zsemle, Margarin, Reszelt sajt, Kígyóuborka		
		Energia: 277,77 Kcal / 1 161,08 Kj			Energia: 253,93 Kcal / 1 061,43 Kj			Energia: 360,36 Kcal / 1 506,30 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		10,69 g	9,19 g	4,34 g	13,44 g	7,74 g	3,24 g	16,03 g	15,13 g	7,18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,74 g	2,40 g	0,79 g	32,29 g	0,00 g	1,64 g	39,59 g	0,00 g	1,79 g		
<b>Tízórai</b>	<b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b>	Ásványvíz , Sajt szelet			Limonádé			Gyümölcstea		
		Energia: 55,78 Kcal / 233,16 Kj			Energia: 32,30 Kcal / 135,01 Kj			Energia: 21,21 Kcal / 88,66 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		4,16 g	4,22 g	2,68 g	0,16 g	0,24 g	0,00 g	0,05 g	0,01 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
0,24 g	0,00 g	0,36 g	5,92 g	5,00 g	0,00 g	5,15 g	5,00 g	0,00 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b>	Tojás felfújt, Sóskafőzelék , Banán, Nápolyi			Kolozsvári káposzta, Gyümölcs tál			Párolt sertéscomb, Vadasmártás , Főtt tészta, Alma		
		Energia: 641,65 Kcal / 2 682,10 Kj			Energia: 254,54 Kcal / 1 063,98 Kj			Energia: 443,38 Kcal / 1 853,33 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		20,37 g	22,44 g	4,32 g	10,69 g	11,56 g	2,16 g	19,49 g	15,33 g	2,98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87,09 g	12,49 g	2,42 g	25,93 g	1,40 g	0,73 g	55,78 g	3,00 g	2,04 g		



### Heti étlap 2018.03.12. - 2018.03.16.

		hétfő	kedd	szerda																																																																								
<b>Ebéd</b>	(00480) Gyermek (1-3 év)																																																																											
<b>Uzsonna</b>	(00480) Gyermek (1-3 év)	<p>Tej , Pick zala felvágott, Margarin, Félbarna kenyér, Kaliforniai paprika</p> <p>Energia: 290,18 Kcal / 1 212,95 Kj</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>12,63 g</td> <td>13,60 g</td> <td>5,07 g</td> <td>9,58 g</td> <td>4,88 g</td> <td>2,28 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>30,22 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,54 g</td> <td>52,93 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,96 g</td> </tr> </tbody> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	12,63 g	13,60 g	5,07 g	9,58 g	4,88 g	2,28 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	30,22 g	0,00 g	1,54 g	52,93 g	0,00 g	0,96 g	<p>Tej , Áfonya dzsem, Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 298,36 Kcal / 1 247,14 Kj</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>9,58 g</td> <td>4,88 g</td> <td>2,28 g</td> <td>10,42 g</td> <td>8,71 g</td> <td>4,57 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>52,93 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,96 g</td> <td>36,67 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,12 g</td> </tr> </tbody> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	9,58 g	4,88 g	2,28 g	10,42 g	8,71 g	4,57 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	52,93 g	0,00 g	0,96 g	36,67 g	0,00 g	1,12 g	<p>Tej , Paprika krém, Tigris kenyér, Sörretek, Mandarin</p> <p>Energia: 269,40 Kcal / 1 126,09 Kj</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10,42 g</td> <td>8,71 g</td> <td>4,57 g</td> <td>36,67 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,12 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>36,67 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,12 g</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	10,42 g	8,71 g	4,57 g	36,67 g	0,00 g	1,12 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	36,67 g	0,00 g	1,12 g			
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																							
12,63 g	13,60 g	5,07 g	9,58 g	4,88 g	2,28 g																																																																							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																							
30,22 g	0,00 g	1,54 g	52,93 g	0,00 g	0,96 g																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																							
9,58 g	4,88 g	2,28 g	10,42 g	8,71 g	4,57 g																																																																							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																							
52,93 g	0,00 g	0,96 g	36,67 g	0,00 g	1,12 g																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																							
10,42 g	8,71 g	4,57 g	36,67 g	0,00 g	1,12 g																																																																							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																							
36,67 g	0,00 g	1,12 g																																																																										

.....  
Bölcs devezet

.....  
Bölcs de orvos

.....  
Élelmezésvezet

