



## Heti étlap 2018.01.08. - 2018.01.12.

|                |                                       | hétfő  |         |          | kedd  |         |          | szerda   |         |          | csütörtök   |         |          | péntek   |         |          |
|----------------|---------------------------------------|--|---------|----------|---|---------|----------|--|---------|----------|---|---------|----------|--|---------|----------|
| <b>Reggeli</b> | <b>(00480) Gyermekek<br/>(1-3 év)</b> | Tej, Tojáskarika, Ráma margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika |         |          | Tej, Pulyka Delco sonka, Margarin , Félbarna kenyér, Savanyú káposzta |         |          | Tej, Vaj , Sajtos kifli, Kaliforniai paprika             |         |          | Tej, Sajtkrém, Félbarna kenyér, Paradicsom            |         |          | Tejeskávé, Csirkemell sonka, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika |         |          |
|                |                                       | Energia: 277,93 Kcal / 1 161,75 Kj                                   |         |          | Energia: 213,53 Kcal / 892,56 Kj                                      |         |          | Energia: 216,37 Kcal / 904,43 Kj                         |         |          | Energia: 214,66 Kcal / 897,28 Kj                      |         |          | Energia: 212,23 Kcal / 887,12 Kj                                 |         |          |
|                |                                       | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv |
|                |                                       | 11,26 g  | 13,03 g | 4,01 g   | 9,83 g  | 5,34 g  | 1,98 g   | 11,25 g  | 5,77 g  | 3,10 g   | 9,06 g  | 3,12 g  | 1,47 g   | 12,52 g  | 3,52 g  | 1,68 g   |
|                |                                       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       |
| 27,51 g        | 0,00 g                                | 0,84 g   | 29,98 g | 0,00 g   | 1,40 g  | 29,61 g | 0,00 g   | 0,96 g   | 35,72 g | 0,00 g   | 1,07 g  | 31,30 g | 0,00 g   | 0,97 g   |         |          |
|                |                                       |  |         |          |   |         |          |  |         |          |   |         |          |  |         |          |
| <b>Tízórai</b> | <b>(00480) Gyermekek<br/>(1-3 év)</b> | Narancslé  |         |          | Gyümölcsstea, Sajt szelet   |         |          | Rostos Körteivólé  |         |          | Málnalé   |         |          | Citromos tea   |         |          |
|                |                                       | Energia: 54,30 Kcal / 226,97 Kj                                      |         |          | Energia: 76,78 Kcal / 320,94 Kj                                       |         |          | Energia: 21,20 Kcal / 88,62 Kj                           |         |          | Energia: 18,97 Kcal / 79,29 Kj                        |         |          | Energia: 21,44 Kcal / 89,62 Kj                                   |         |          |
|                |                                       | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv |
|                |                                       | 0,00 g   | 0,00 g  | 0,00 g   | 5,54 g  | 5,62 g  | 3,57 g   | 0,16 g   | 0,12 g  | 2,88 g   | 0,24 g  | 0,06 g  | 0,00 g   | 0,09 g   | 0,02 g  | 0,00 g   |
|                |                                       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       |
| 13,18 g        | 0,00 g                                | 0,00 g   | 0,92 g  | 0,60 g   | 0,49 g  | 4,80 g  | 0,00 g   | 0,00 g   | 4,08 g  | 3,00 g   | 0,00 g  | 5,15 g  | 5,00 g   | 0,00 g   |         |          |
|                |                                       |  |         |          |   |         |          |  |         |          |   |         |          |  |         |          |
| <b>Ebéd</b>    | <b>(00480) Gyermekek<br/>(1-3 év)</b> | Sajtfelfújt csirkehúsos, Brokkolifőzelék, Banán                      |         |          | Csirkeragu leves, Meggyes kevertsütemény                              |         |          | Zabpelyhes pulyka vagdalt, Tököfőzelék , Túró Rudi, Alma |         |          | Csirkemáj rizottó, Uborka saláta, Trapista sajt, Alma |         |          | Sült csirkecomb , Paradicsomos káposzta, Trapista sajt, Banán    |         |          |
|                |                                       | Energia: 448,80 Kcal / 1 875,98 Kj                                   |         |          | Energia: 430,01 Kcal / 1 797,44 Kj                                    |         |          | Energia: 393,33 Kcal / 1 644,12 Kj                       |         |          | Energia: 334,47 Kcal / 1 398,08 Kj                    |         |          | Energia: 435,97 Kcal / 1 822,35 Kj                               |         |          |
|                |                                       | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv |
|                |                                       | 24,03 g  | 20,94 g | 8,54 g   | 22,33 g   | 13,22 g | 2,45 g   | 21,62 g  | 14,31 g | 3,79 g   | 18,49 g   | 12,36 g | 4,72 g   | 24,36 g  | 20,08 g | 5,51 g   |
|                |                                       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       |
| 40,30 g        | 0,00 g                                | 0,96 g   | 54,53 g | 5,99 g   | 1,05 g  | 47,99 g | 7,94 g   | 0,91 g   | 36,63 g | 1,00 g   | 0,99 g  | 38,46 g | 5,00 g   | 1,06 g   |         |          |





### Heti étlap 2018.01.08. - 2018.01.12.

|         |                          | hétfő   | kedd   | szerda                              | csütörtök                                      | péntek   |        |            |         |        |            |         |        |            |         |        |
|---------|--------------------------|---|--|-------------------------------------|--|--|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|
| Ebéd    | (00480) Gyermek (1-3 év) |   | <br>   |                                     |  |  |        |            |         |        |            |         |        |            |         |        |
|         |                          | Tej, Vajas-<br>áfonyalekváros krém,<br>Félbarna kenyér,<br>Mandarin | Tej, Snidlinges túrókrém,<br>Félbarna kenyér, Alma | Gyümölcsjoghurt , Győri<br>zabfalat | Tej, Korpás zsemle,<br>Ráma margarin, Mandarin | Tej, Natur vajkrém,<br>Félbarna kenyér,<br>Kaliforniai paprika |        |            |         |        |            |         |        |            |         |        |
| Uzsonna | (00480) Gyermek (1-3 év) | Energia: 203,81 Kcal / 851,93 KJ                                    | Energia: 284,68 Kcal / 1 189,96 KJ                 | Energia: 350,99 Kcal / 1 467,14 KJ  | Energia: 294,83 Kcal / 1 232,39 KJ             | Energia: 304,91 Kcal / 1 274,52 KJ                             |        |            |         |        |            |         |        |            |         |        |
|         |                          | Fehérje   | Zsír   | T.Zsír                              | Fehérje  | Zsír   | T.Zsír | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír |
|         |                          | 8,25 g  | 3,13 g   | 1,42 g                              | 12,08 g  | 8,26 g   | 3,07 g | 9,79 g     | 15,66 g | 5,66 g | 10,80 g    | 11,17 g | 3,46 g | 9,71 g     | 12,77 g | 6,05 g |
|         |                          | Szénhidrát  | Cukor  | Só                                  | Szénhidrát                                     | Cukor  | Só     | Szénhidrát | Cukor   | Só     | Szénhidrát | Cukor   | Só     | Szénhidrát | Cukor   | Só     |
|         |                          | 33,89 g   | 0,10 g   | 0,88 g                              | 38,37 g  | 0,00 g   | 1,12 g | 42,08 g    | 12,99 g | 0,61 g | 37,17 g    | 0,00 g  | 0,86 g | 35,80 g    | 0,00 g  | 1,05 g |
|         |                          |   |  | <br>                                |  |  |        |            |         |        |            |         |        |            |         |        |

Bölcs de vezet

Bölcs de orvos

Élelmezés vezet

