

Heti étlap 2018.03.12. - 2018.03.16.

		hétfő	kedd	szerda						
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év)	Tej, Vaj , Kifli, Zöldpaprika	Tej, Kópé felvágott, Ráma margarin, Tigris kenyér, Sörretek	Tej, Körözött , Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom						
		Energia: 220,59 Kcal / 922,07 KJ	Energia: 294,48 Kcal / 1 230,93 KJ	Energia: 230,76 Kcal / 964,58 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,04 g	3,46 g	1,61 g	15,09 g	17,29 g	4,96 g	13,10 g	4,82 g	2,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,06 g	0,00 g	0,71 g	25,72 g	0,00 g	1,39 g	32,40 g	0,00 g	0,79 g		
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év)	Multivitamin ital	Gyümölcstea	Almalé						
		Energia: 87,71 Kcal / 366,63 KJ	Energia: 20,08 Kcal / 83,93 KJ	Energia: 58,47 Kcal / 244,40 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,11 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,07 g	0,00 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21,00 g	0,00 g	0,01 g	5,00 g	5,00 g	0,00 g	14,00 g	0,00 g	0,01 g		
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)	Párolt harcsafilé, Burgonyapüré , Mandarin	Csőbensült zöldbab, Narancs	Sajtos tejfölös pulykasült, Parajfőzelék , Főtt burgonya , Banán						
		Energia: 315,83 Kcal / 1 320,17 KJ	Energia: 391,84 Kcal / 1 637,89 KJ	Energia: 393,79 Kcal / 1 646,04 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,95 g	9,11 g	2,74 g	21,08 g	18,13 g	8,36 g	23,58 g	13,25 g	3,81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,20 g	0,00 g	1,82 g	35,44 g	0,00 g	0,86 g	48,84 g	0,00 g	1,48 g		



Heti étlap 2018.03.12. - 2018.03.16.

		hétfő			kedd			szerda		
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Tej, Libamájás pástétom , Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma			Tej, Tojáskrém, Sajt szelet, Falusi barna kenyér, Kaliforniai paprika			Tej, Mogyorókrém , Félbarna kenyér		
		Energia: 223,76 Kcal / 935,32 Kj			Energia: 346,22 Kcal / 1 447,20 Kj			Energia: 246,94 Kcal / 1 032,21 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,77 g	7,45 g	3,03 g	18,48 g	16,19 g	7,39 g	8,76 g	6,66 g	1,31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		27,96 g	0,00 g	0,88 g	31,24 g	0,00 g	1,42 g	36,39 g	6,34 g	0,88 g

Bölcs de vezet

Bölcs de orvos

Élelmezés vezet

