



## Heti étlap 2017.12.04. - 2017.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Reggeli</b>	<b>(00480) Gyermek 1-3 éves</b>	Tej, Uborkakrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Zöldpaprika	Tej, Vajkrém, Rozsos kenyér, Kaliforniai paprika	Citromos tea , Kőrözött, Tigris kenyér, Paradicsom	Kakaó, Répas Szendvicsskrém, Flórián kenyér, Fekete retek saláta	Tej, Libamájás pástétom , Kukoricás kenyér 500 gr., Lilahagyma saláta
		Energia: 173,46 Kcal / 725,06 KJ	Energia: 156,24 Kcal / 653,08 KJ	Energia: 68,99 Kcal / 288,38 KJ	Energia: 166,81 Kcal / 697,27 KJ	Energia: 185,84 Kcal / 776,81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		6,46 g 11,89 g 6,15 g	5,54 g 10,61 g 5,42 g	2,30 g 2,64 g 0,99 g	6,23 g 8,30 g 4,06 g	6,69 g 11,04 g 5,19 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
9,96 g 0,00 g 0,34 g	9,47 g 0,00 g 0,17 g	8,85 g 5,00 g 0,57 g	16,55 g 6,24 g 2,80 g	14,65 g 3,72 g 0,84 g		
<b>Tízórai</b>	<b>(00480) Gyermek 1-3 éves</b>	Rostos gyümölcslé	Gyümölcsstea	Házi készítésű Meggylé	Citromos tea	Almakompót
		Energia: 86,51 Kcal / 361,61 KJ	Energia: 21,52 Kcal / 89,95 KJ	Energia: 13,68 Kcal / 57,18 KJ	Energia: 21,75 Kcal / 90,92 KJ	Energia: 126,98 Kcal / 530,78 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		0,10 g 0,00 g 0,00 g	0,01 g 0,00 g 0,00 g	0,08 g 0,05 g 0,00 g	0,14 g 0,03 g 0,00 g	0,54 g 0,56 g 0,01 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
20,71 g 0,00 g 0,01 g	5,24 g 5,00 g 0,00 g	3,10 g 2,00 g 0,00 g	5,15 g 5,00 g 0,00 g	29,30 g 19,98 g 0,01 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Gyermek 1-3 éves</b>	Parajfőzelék , Főtt burgonya , Tojásomlett , Alma	Csirke gulyásleves , Rizsfelfújt , Mandarin	Csirkemáj csőben sütvé, Medvehagymás Burgonyapüré, Banán	Joghurtos tökfőzelék, Vagdalt /Stefánia/, Narancs	Rakott vegyes zöldség pulykahússal, Körte
		Energia: 303,60 Kcal / 1 269,05 KJ	Energia: 577,90 Kcal / 2 415,62 KJ	Energia: 556,38 Kcal / 2 325,67 KJ	Energia: 362,34 Kcal / 1 514,58 KJ	Energia: 323,83 Kcal / 1 353,61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		11,39 g 11,89 g 2,95 g	21,01 g 19,29 g 5,38 g	21,55 g 17,49 g 6,44 g	17,58 g 17,08 g 4,09 g	12,74 g 17,09 g 4,99 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
36,71 g 0,00 g 1,53 g	78,59 g 22,21 g 2,15 g	76,38 g 0,00 g 2,19 g	33,31 g 2,00 g 2,37 g	29,14 g 0,00 g 1,37 g		





### Heti étlap 2017.12.04. - 2017.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00480) Gyermekek 1-3 éves</b>	Tej, Krémtúró vanilliás, Molnárka	Tej, Húskrém, Burgonyás kenyér , Kígyóuborka	Tej, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Almás savanyú káposzta	Tej, Margarin, Kinga baromfi sonka , Zöldpaprika, Burgonyás kenyér , Túró rudi	Tej, Vajas- mézes kenyér										
		Energia: 309,94 Kcal / 1 295,55 KJ		Energia: 157,22 Kcal / 657,18 KJ		Energia: 139,58 Kcal / 583,44 KJ		Energia: 198,29 Kcal / 828,85 KJ		Energia: 175,91 Kcal / 735,30 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		16,19 g	15,56 g	8,26 g	8,25 g	8,77 g	4,04 g	5,31 g	9,03 g	4,15 g	7,75 g	11,14 g	5,24 g	5,31 g	9,77 g	5,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25,57 g	8,32 g	0,25 g	12,32 g	0,10 g	0,88 g	9,09 g	0,00 g	0,41 g	14,18 g	4,07 g	0,35 g	16,48 g	7,29 g	0,20 g		

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Bölcs devezet

