



Heti étlap 2018.01.08. - 2018.01.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00480) Gyermek 1-3 éves	Tej, Sárgarépakrém, Tigris kenyér, Paradicsom			Citromos tea , Színes tojáskrém, Rozsos kenyér, Lilahagyma saláta			Tej, Diós sajtkrém, Tigris zsemle, Fekete retek saláta			Margarin, Kópé szelet, Rozsos kenyér, Kaliforniai paprika, Tej			Tej, Karfiolkrém, Kifli, Jégcsap retek		
		Energia: 178,47 Kcal / 746,00 KJ			Energia: 73,00 Kcal / 305,14 KJ			Energia: 221,36 Kcal / 925,28 KJ			Energia: 161,66 Kcal / 675,74 KJ			Energia: 194,47 Kcal / 812,88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,40 g	11,92 g	6,18 g	2,17 g	2,60 g	1,07 g	8,19 g	7,81 g	3,76 g	6,48 g	10,88 g	4,85 g	8,38 g	8,06 g	3,82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
11,17 g	0,00 g	0,34 g	10,52 g	9,20 g	1,13 g	29,35 g	3,24 g	1,72 g	9,26 g	0,00 g	0,53 g	21,88 g	0,00 g	1,09 g		
Tízórai	(00480) Gyermek 1-3 éves	Rostos gyümölcsle			Limonádé nádcukorral			Alma, Ásványvíz			Mandarin, Ásványvíz			Alma befőtt		
		Energia: 86,51 Kcal / 361,61 KJ			Energia: 23,13 Kcal / 96,68 KJ			Energia: 31,31 Kcal / 130,88 KJ			Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ			Energia: 8,64 Kcal / 36,12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,10 g	0,00 g	0,00 g	0,04 g	0,06 g	0,00 g	0,36 g	0,36 g	0,00 g	0,70 g	0,30 g	0,00 g	0,03 g	0,03 g	0,00 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	5,23 g	5,00 g	0,00 g	6,30 g	0,00 g	0,12 g	9,80 g	0,00 g	0,11 g	2,02 g	1,46 g	0,00 g		
Ebéd	(00480) Gyermek 1-3 éves	Zöldbabfőzelék , Vagdalthús , Narancs			Francia Rakott Burgonya, Káposzta saláta , Banán			Gulyásleves , Darafelfűjt			Natúr Csirkemell , Vadasmártás , Főtt tészta			Joghurtos tökfőzelék, Majorannás Aprópecsenye, Narancs		
		Energia: 425,19 Kcal / 1 777,29 KJ			Energia: 470,98 Kcal / 1 968,70 KJ			Energia: 496,97 Kcal / 2 077,33 KJ			Energia: 477,26 Kcal / 1 994,95 KJ			Energia: 334,80 Kcal / 1 399,46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,42 g	20,53 g	5,52 g	14,58 g	14,78 g	5,22 g	17,74 g	21,03 g	5,90 g	26,06 g	20,34 g	4,17 g	15,31 g	15,92 g	3,76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41,32 g	2,00 g	2,45 g	68,27 g	2,00 g	2,30 g	58,18 g	20,46 g	1,30 g	47,90 g	2,00 g	5,23 g	31,32 g	2,00 g	2,22 g		





Heti étlap 2018.01.08. - 2018.01.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00480) Gyermek 1-3 éves	Tej, Pick borjú párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Zöldpaprika	Gyümölcs joghurt, Kalács fonott szeletelt, Teavaj	Tej, Vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Kígyóuborka	Tej, Májpástétom, Burgonyás kenyér , Paradicsom	Tej, Kókusz Golyó										
		Energia: 163,29 Kcal / 682,55 KJ	Energia: 232,06 Kcal / 970,01 KJ	Energia: 155,67 Kcal / 650,70 KJ	Energia: 293,98 Kcal / 1 228,84 KJ	Energia: 378,01 Kcal / 1 580,08 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		6,56 g	10,89 g	4,84 g	7,58 g	10,77 g	5,08 g	5,64 g	10,58 g	5,41 g	13,55 g	20,46 g	8,11 g	9,84 g	12,11 g	6,57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
9,55 g	0,00 g	0,85 g	37,47 g	16,74 g	0,41 g	9,28 g	0,00 g	0,20 g	13,56 g	0,10 g	1,38 g	56,94 g	23,36 g	0,57 g		

.....
Élelmezésvezet

.....
Bölcs devezet

