





Heti étlap 2018.03.12. - 2018.03.16.

		hétfő	kedd	szerda
Reggeli	(00480) Gyermek 1-3 éves	Citromos tea , Afrikai harcsakrém, Burgonyás kenyér , Kaliforniai paprika	Tej, Karfiolkrém, Rozsos kifli, Paradicsom	Tej, Teavaj, Kifli, Jégcsap retek
		Energia: 58,54 Kcal / 244,70 Kj	Energia: 139,07 Kcal / 581,31 Kj	Energia: 253,16 Kcal / 1 058,21 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,64 g 2,66 g 0,70 g	5,82 g 7,86 g 3,83 g	8,18 g 14,79 g 7,35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
7,89 g 5,14 g 0,19 g	10,98 g 0,00 g 0,73 g	21,53 g 0,00 g 0,53 g		
Tízórai	(00480) Gyermek 1-3 éves	Limonádé nádcukorral	Ásványvíz , Körte	Ásványvíz , Alma
		Energia: 23,13 Kcal / 96,68 Kj	Energia: 47,69 Kcal / 199,34 Kj	Energia: 31,31 Kcal / 130,88 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,04 g 0,06 g 0,00 g	0,36 g 0,27 g 0,00 g	0,36 g 0,36 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
5,23 g 5,00 g 0,00 g	10,80 g 0,00 g 0,12 g	6,30 g 0,00 g 0,12 g		
Ebéd	(00480) Gyermek 1-3 éves	Sült csirkecomb, Zöldbabfőzelék , Banán	Hentes tokány, Főtt tészta, Narancs	Húsgombóc leves, Gyümölcsös kefirés lepény
		Energia: 444,47 Kcal / 1 857,88 Kj	Energia: 400,36 Kcal / 1 673,50 Kj	Energia: 398,94 Kcal / 1 667,57 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20,64 g 20,03 g 5,14 g	17,89 g 12,44 g 3,44 g	17,43 g 8,82 g 2,20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
44,33 g 2,00 g 1,75 g	53,05 g 0,00 g 2,44 g	63,92 g 17,60 g 3,24 g		
Uzsonna	(00480) Gyermek 1-3 éves			





Heti étlap 2018.03.12. - 2018.03.16.

		hétfő			kedd			szerda		
Uzsonna	(00480) Gyermek 1-3 éves	Tej, Margarin, Főtt tojás , Teljes kiőrlésű zsemle, Görög Saláta			Gyümölcs joghurt, Győry édes TK keksz, Tej			Tej, Almás savanyú káposzta, Félbarna Kenyér, Snidlinges vajkrém		
		Energia: 315,59 Kcal / 1 319,17 Kj			Energia: 199,18 Kcal / 832,57 Kj			Energia: 256,51 Kcal / 1 072,21 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,80 g	16,44 g	6,32 g	10,18 g	8,01 g	3,79 g	9,61 g	10,11 g	5,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,71 g	0,36 g	2,05 g	32,89 g	16,59 g	0,67 g	31,44 g	0,00 g	1,08 g		
										
										

.....
Élelmezésvezet

.....
Bölcs devezet

