



## Heti étlap 2017.12.04. - 2017.12.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00480) Normál Gyermek (1-3 év)</b>	Tej, Margarin, Csemege karaj, Paradicsom, Rozskenyér			Tej, Tökmagkrém, Zöldpaprika, Teljes kiörlésű kenyér			Tej, Margarin, Mozaik felvágott, Jégcsap retek, Flórián Kenyér			Citromos tea, Házi húskrém, Csemege uborka, Félbarna kenyér			Tej, Margarin, Pick borjú párizsi TM, Fejes saláta, Tigris kenyér		
		Energia: 285,10 Kcal / 1 191,72 KJ			Energia: 204,81 Kcal / 856,11 KJ			Energia: 265,79 Kcal / 1 111,00 KJ			Energia: 198,98 Kcal / 831,74 KJ			Energia: 303,01 Kcal / 1 266,58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,06 g	12,18 g	4,37 g	9,85 g	5,97 g	2,39 g	12,54 g	17,66 g	5,89 g	7,35 g	8,72 g	2,34 g	11,40 g	15,17 g	5,55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,47 g	0,00 g	1,17 g	27,68 g	0,00 g	1,54 g	13,86 g	0,00 g	1,10 g	27,01 g	5,00 g	1,17 g	29,86 g	0,00 g	1,85 g		
<b>Tízórai</b>	<b>(00480) Normál Gyermek (1-3 év)</b>	Citromos tea			Rostos gyümölcslé			Limonádé			Gyümölcsstea			Rostos gyümölcslé		
		Energia: 3,34 Kcal / 13,96 KJ			Energia: 75,72 Kcal / 316,51 KJ			Energia: 6,11 Kcal / 25,54 KJ			Energia: 22,49 Kcal / 94,01 KJ			Energia: 75,72 Kcal / 316,51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0,09 g	0,02 g	0,00 g	0,96 g	0,27 g	0,00 g	0,08 g	0,12 g	0,00 g	0,58 g	0,16 g	0,00 g	0,96 g	0,27 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
5,15 g	5,00 g	0,00 g	16,13 g	0,00 g	0,00 g	0,46 g	0,00 g	0,00 g	4,30 g	4,05 g	0,00 g	16,13 g	0,00 g	0,00 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Normál Gyermek (1-3 év)</b>	Csirkemájfelfújt, Zöldborsófőzelék, Narancs			Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya, Banán			Rakott sárgarépa, Csokimikulás, Mandarin			Majorannás párolt pulykamell, Salátafőzelék, Körte			Kertészleves, Almás csirkemell, Petrezselymes rizs		
		Energia: 355,98 Kcal / 1 488,00 KJ			Energia: 339,02 Kcal / 1 417,10 KJ			Energia: 446,59 Kcal / 1 866,75 KJ			Energia: 312,05 Kcal / 1 304,37 KJ			Energia: 283,56 Kcal / 1 185,28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20,55 g	9,29 g	2,15 g	13,03 g	8,40 g	1,61 g	14,99 g	22,94 g	9,33 g	12,94 g	10,73 g	2,21 g	14,64 g	14,83 g	1,61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46,04 g	0,00 g	1,30 g	58,50 g	7,49 g	1,57 g	43,86 g	19,52 g	0,42 g	41,90 g	2,00 g	1,11 g	22,40 g	0,00 g	1,34 g		





## Heti étlap 2017.12.04. - 2017.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00480) Normál Gyermek (1-3 év)					
Uzsonna	(00480) Normál Gyermek (1-3 év)	Tej, Körözött, Zöldhagyma, Zsemle	Tej, Margarin, Kockasajt, Kígyóuborka, Kukoricás kenyér	Tej, Margarin, Kaliforniai paprika, Sajtós kifli	Banán turmix, Teljes kiőrlésű zsemle	Citromos tea, Gyümölcsjoghurt, Kifli
		Energia: 253,88 Kcal / 1 061,22 KJ	Energia: 261,53 Kcal / 1 093,20 KJ	Energia: 218,20 Kcal / 912,08 KJ	Energia: 245,65 Kcal / 1 026,82 KJ	Energia: 233,68 Kcal / 976,78 KJ
		Fehérje 12,23 g Zsír 8,75 g T.Zsírsv 3,52 g	Fehérje 9,77 g Zsír 11,96 g T.Zsírsv 4,21 g	Fehérje 7,96 g Zsír 12,50 g T.Zsírsv 4,93 g	Fehérje 9,85 g Zsír 5,98 g T.Zsírsv 3,07 g	Fehérje 8,52 g Zsír 7,11 g T.Zsírsv 3,88 g
		Szénhidrát 31,24 g Cukor 0,00 g Só 0,67 g	Szénhidrát 28,36 g Cukor 0,00 g Só 1,08 g	Szénhidrát 18,22 g Cukor 0,00 g Só 0,65 g	Szénhidrát 40,25 g Cukor 3,00 g Só 0,48 g	Szénhidrát 37,83 g Cukor 17,99 g Só 0,87 g

A változtatás jogát fenntartom!

