



Heti étlap 2018.01.08. - 2018.01.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00480) Normál Gyermek (1-3 év)	Tej, Teavaj, Fejes saláta, Teljes kiőrlésű kifli			Tej, Margarin, Prágai sonka, Feketeretek, Tigris kenyér			Tej, Vajkrém, Zöldpaprika, Töngyölgy kenyér			Tej, Házi sonkakrém, Lilahagyma saláta, Burgonyás kenyér			Tej, Sajtkrém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 229,14 Kcal / 957,81 KJ			Energia: 261,83 Kcal / 1 094,45 KJ			Energia: 169,44 Kcal / 708,26 KJ			Energia: 253,97 Kcal / 1 061,59 KJ			Energia: 243,68 Kcal / 1 018,58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,06 g	12,64 g	6,19 g	9,44 g	11,57 g	4,18 g	8,91 g	4,79 g	2,31 g	11,67 g	8,76 g	3,47 g	11,10 g	9,35 g	2,32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20,50 g	0,00 g	0,46 g	29,69 g	0,00 g	0,81 g	22,08 g	0,00 g	0,91 g	34,49 g	3,00 g	1,36 g	27,94 g	0,00 g	1,12 g		
Tízórai	(00480) Normál Gyermek (1-3 év)	Citromos tea			Rostos gyümölcslé			Gyümölcstea			Limonádé			Gyümölcstea		
		Energia: 3,34 Kcal / 13,96 KJ			Energia: 75,72 Kcal / 316,51 KJ			Energia: 22,49 Kcal / 94,01 KJ			Energia: 6,11 Kcal / 25,54 KJ			Energia: 22,49 Kcal / 94,01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,09 g	0,02 g	0,00 g	0,96 g	0,27 g	0,00 g	0,58 g	0,16 g	0,00 g	0,08 g	0,12 g	0,00 g	0,58 g	0,16 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	4,30 g	4,05 g	0,00 g	0,46 g	0,00 g	0,00 g	4,30 g	4,05 g	0,00 g		
Ebéd	(00480) Normál Gyermek (1-3 év)	Pulykavagdalt, Csöbön sült Karfiol, Narancs			Párolt csirkemell, Parajfőzelék, Banán			Csirkemájgaluska leves, Túrós palacsinta, Alma			Majorannás párolt pulykamell, Sárgarépa főzelék, Meggybefőtt			Grillezett csirkecomb, Burgonyapüré, Csemege uborka		
		Energia: 325,69 Kcal / 1 361,38 KJ			Energia: 286,54 Kcal / 1 197,74 KJ			Energia: 511,14 Kcal / 2 136,57 KJ			Energia: 259,46 Kcal / 1 084,54 KJ			Energia: 396,99 Kcal / 1 659,42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20,30 g	11,16 g	3,19 g	16,80 g	8,14 g	1,64 g	24,29 g	14,35 g	3,08 g	15,96 g	13,32 g	3,10 g	23,77 g	12,71 g	3,06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,55 g	0,00 g	0,72 g	35,80 g	0,00 g	0,76 g	71,68 g	25,17 g	0,79 g	21,07 g	3,00 g	1,66 g	45,66 g	0,00 g	4,17 g		





Heti étlap 2018.01.08. - 2018.01.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00480) Normál Gyermek (1-3 év)	Tej, Margarin, Sajtós pulykapárizsi, Paradicsom, Félbarna kenyér			Tej, Pritaminos túrókrém, Rozskenyér			Tej, Margarin, Póréhagyma, Sajtós császárszemle			Tej, Margarin, Főtt tojás, Kígyóuborka, Kukoricás kenyér			Citromos tea, Kefíres gyümölcssaláta, Kölesgolyó		
		Energia: 301,09 Kcal / 1 258,56 KJ			Energia: 209,52 Kcal / 875,79 KJ			Energia: 239,55 Kcal / 1 001,32 KJ			Energia: 295,14 Kcal / 1 233,69 KJ			Energia: 137,49 Kcal / 574,71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,54 g	14,66 g	4,19 g	10,33 g	5,09 g	2,56 g	8,03 g	13,14 g	4,18 g	12,44 g	14,31 g	4,80 g	4,91 g	0,58 g	0,10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,15 g	0,00 g	1,67 g	30,34 g	0,00 g	0,65 g	21,48 g	0,00 g	0,27 g	28,48 g	0,00 g	1,14 g	32,96 g	13,10 g	0,29 g		

A változtatás jogát fenntartom!

