



Heti étlap 2018.03.12. - 2018.03.16.

		hétfő			kedd			szerda		
Reggeli	(00480) Normál Gyermek (1-3 év)	Tej, Margarin, Pápai sonka, Jégcsap retek, Tönköly kenyér			Tej, Margarin, Mozaik felvágott, Póréhagyma, Flórián Kenyér			Tej, Sárgarépakrém, Paradicsom, Teljes kiörlésű kenyér		
		Energia: 262,30 Kcal / 1 096,41 Kj			Energia: 298,30 Kcal / 1 246,89 Kj			Energia: 203,84 Kcal / 852,05 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13,45 g	13,10 g	4,67 g	14,38 g	17,93 g	5,89 g	9,52 g	4,83 g	2,34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21,96 g	0,00 g	1,27 g	19,50 g	0,00 g	1,07 g	30,30 g	0,00 g	0,62 g		
Tízórai	(00480) Normál Gyermek (1-3 év)	Gyümölcsstea			Rostos gyümölcslé			Ásványvíz, Kölesgolyó		
		Energia: 22,49 Kcal / 94,01 Kj			Energia: 75,72 Kcal / 316,51 Kj			Energia: 14,17 Kcal / 59,23 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0,58 g	0,16 g	0,00 g	0,96 g	0,27 g	0,00 g	0,52 g	0,14 g	0,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
4,30 g	4,05 g	0,00 g	16,13 g	0,00 g	0,00 g	3,20 g	0,00 g	0,00 g		
Ebéd	(00480) Normál Gyermek (1-3 év)	Párolt csirkemell, Paradicsomos káposzta, Banán			Tárkonyos raguleves, Almás linzer			Sonkafelfújt, Brokkoli főzelék, Narancs		
		Energia: 288,20 Kcal / 1 204,68 Kj			Energia: 292,18 Kcal / 1 221,31 Kj			Energia: 301,12 Kcal / 1 258,68 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15,37 g	6,68 g	0,76 g	11,20 g	12,50 g	3,27 g	17,55 g	9,34 g	2,29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46,09 g	5,99 g	1,39 g	38,70 g	12,98 g	0,81 g	35,23 g	0,00 g	0,68 g		





Heti étlap 2018.03.12. - 2018.03.16.

		hétfő			kedd			szerda		
Uzsonna	(00480) Normál Gyermek (1-3 év)	Tej, Petrszelymes túrókrém, Zöldpaprika, Tigris kenyér			Tej, Teavaj, Kígyóuborka, Kukoricás kenyér			Banán turmix, Margarin, Puffancs		
		Energia: 240,08 Kcal / 1 003,53 KJ			Energia: 270,10 Kcal / 1 129,02 KJ			Energia: 394,29 Kcal / 1 648,13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,00 g	8,09 g	3,27 g	9,76 g	12,91 g	6,15 g	11,81 g	16,08 g	6,33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30,52 g	0,00 g	0,96 g	28,37 g	0,00 g	0,97 g	52,55 g	4,60 g	0,77 g

A változtatás jogát fenntartom!

