



Heti étlap 2018.01.08. - 2018.01.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Normál Gyermek (4-6 év)	Gyümölcsstea, Margarin, Sertés Csemege Karaj, Uborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Tej, Margarin, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle	Citromos tea, Margarin, Gombás szelet, Zöldpaprika, Tönkoly kenyér	Vaniliás Tej, Briós	Tej, Teavaj, Teljes kiőrlésű kifli
		Energia: 242,66 Kcal / 1 014,32 KJ	Energia: 276,30 Kcal / 1 154,93 KJ	Energia: 197,74 Kcal / 826,55 KJ	Energia: 274,13 Kcal / 1 145,86 KJ	Energia: 275,68 Kcal / 1 152,34 KJ
		Fehérje 7,26 g Zsír 13,04 g T.Zsír 4,00 g	Fehérje 12,32 g Zsír 13,35 g T.Zsír 4,94 g	Fehérje 10,69 g Zsír 9,69 g T.Zsír 2,63 g	Fehérje 10,42 g Zsír 8,82 g T.Zsír 4,36 g	Fehérje 12,16 g Zsír 9,57 g T.Zsír 4,66 g
		Szénhidrát 23,76 g Cukor 3,01 g Só 2,10 g	Szénhidrát 26,39 g Cukor 0,00 g Só 0,36 g	Szénhidrát 16,31 g Cukor 2,01 g Só 1,17 g	Szénhidrát 37,94 g Cukor 7,54 g Só 0,55 g	Szénhidrát 34,90 g Cukor 0,00 g Só 0,79 g
Ebéd	(00480) Normál Gyermek (4-6 év)	Zöldségleves, Tejszínes sonkás spagetti, Alma	Párolt Csirkemell, Sós kamartás, Főtt burgonya, Banán	Zöldbableves, Vasi pecsenye, Párolt rizs, Ecetes céklasaláta, Narancs	Rakott kelkáposzta, Gyümölcsös müzli, Kivi	Tojásleves, Hentes tokány, Főtt burgonya, Mandarin
		Energia: 651,71 Kcal / 2 724,15 KJ	Energia: 358,39 Kcal / 1 498,07 KJ	Energia: 563,03 Kcal / 2 353,47 KJ	Energia: 548,66 Kcal / 2 293,40 KJ	Energia: 422,79 Kcal / 1 767,26 KJ
		Fehérje 31,03 g Zsír 24,49 g T.Zsír 6,15 g	Fehérje 45,60 g Zsír 7,37 g T.Zsír 1,63 g	Fehérje 21,32 g Zsír 20,74 g T.Zsír 3,79 g	Fehérje 28,21 g Zsír 26,98 g T.Zsír 7,16 g	Fehérje 20,37 g Zsír 26,95 g T.Zsír 5,95 g
		Szénhidrát 75,04 g Cukor 0,00 g Só 1,38 g	Szénhidrát 25,56 g Cukor 6,99 g Só 3,49 g	Szénhidrát 70,88 g Cukor 6,39 g Só 1,41 g	Szénhidrát 46,37 g Cukor 2,40 g Só 0,52 g	Szénhidrát 23,25 g Cukor 0,00 g Só 1,73 g





Heti étlap 2018.01.08. - 2018.01.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00480) Normál Gyermek (4-6 év)	UHT tej, Sajtos kifli			UHT tej, Húsvéti uzsonnakrém, Tigris kenyér			UHT tej, Piros halkrém, Félbarna kenyér			Tzatzikis uzsonnakrém, Teljes kiörlésű kenyér			UHT tej, Margarin, Pulykamellsonka, Jégcsap retek, Flórián kenyér		
		Energia: 187,39 Kcal / 783,29 KJ			Energia: 280,63 Kcal / 1 173,03 KJ			Energia: 327,56 Kcal / 1 369,20 KJ			Energia: 165,39 Kcal / 691,33 KJ			Energia: 349,54 Kcal / 1 461,08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,60 g	3,75 g	1,22 g	11,03 g	10,42 g	3,26 g	10,80 g	15,45 g	4,64 g	7,73 g	5,23 g	2,78 g	17,62 g	11,58 g	3,59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,75 g	0,00 g	0,20 g	35,33 g	0,00 g	2,38 g	35,97 g	0,00 g	1,95 g	21,65 g	0,00 g	0,70 g	43,29 g	0,30 g	1,05 g		

A változtatás jogát fenntartom!

