










## Heti étlap 2018.03.12. - 2018.03.16.

		hétfő	kedd	szerda
Reggeli	(00480) Normál Gyermek (4-6 év)	Citromos tea, Tzatzikis uzsonnakrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Kakaós kalács	Tej, Margarin, Sertés Csemege Karaj, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 194,35 Kcal / 812,38 Kj	Energia: 318,33 Kcal / 1 330,62 Kj	Energia: 337,82 Kcal / 1 412,09 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 8,86 g 5,31 g 2,78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 11,37 g 9,89 g 4,70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 13,21 g 16,45 g 5,93 g
		Szénhidrát Cukor Só 27,52 g 2,01 g 0,78 g	Szénhidrát Cukor Só 45,59 g 8,50 g 0,69 g	Szénhidrát Cukor Só 33,83 g 0,00 g 2,08 g
Ebéd	(00480) Normál Gyermek (4-6 év)	Szójajunka leves, Morzsás Nudli, Banán	Tojásleves, Marhapörkölt, Tököfőzelék, Alma	Reszeltészta leves, Temesvári tokány, Párolt rizs, Narancs
		Energia: 707,28 Kcal / 2 956,43 Kj	Energia: 451,12 Kcal / 1 885,68 Kj	Energia: 623,96 Kcal / 2 608,15 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 18,14 g 22,75 g 6,17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 20,13 g 27,39 g 6,27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 23,71 g 26,13 g 5,71 g
		Szénhidrát Cukor Só 105,72 g 29,97 g 2,05 g	Szénhidrát Cukor Só 30,01 g 1,60 g 1,03 g	Szénhidrát Cukor Só 71,89 g 0,00 g 0,37 g
Uzsonna	(00480) Normál Gyermek (4-6 év)	UHT tej, Margarin, Zöldpaprika, Kornspitz kifli	UHT tej, Margarin, Ausztria szalámi, Paradicsom, Tönköly kenyér	Gyümölcsjoghurt, Kölesgolyó
		Energia: 187,93 Kcal / 785,55 Kj	Energia: 329,71 Kcal / 1 378,19 Kj	Energia: 136,75 Kcal / 571,62 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 7,33 g 9,58 g 3,15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 14,39 g 19,90 g 7,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 6,45 g 6,09 g 3,16 g





Heti étlap 2018.03.12. - 2018.03.16.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17,88 g	0,00 g	0,52 g	22,49 g	0,00 g	1,98 g	14,24 g	0,00 g	0,48 g
 			  			 		

A változtatás jogát fenntartom!

