



Heti étlap 2018.03.12. - 2018.03.16.

		hétfő	kedd	szerda
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej , Molnárka	Tej , Vajkrém , Teljes kiőrlésű kenyér , Paradicsom	Tej , Tökmagkrém , Tigris kenyér , Kígyóuborka
		Energia: 165,37 Kcal / 691,25 Kj	Energia: 187,16 Kcal / 782,33 Kj	Energia: 217,43 Kcal / 908,86 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,34 g 6,20 g 3,11 g	8,42 g 5,72 g 2,81 g	9,76 g 6,83 g 2,76 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
19,87 g 0,96 g 0,42 g	25,28 g 0,00 g 0,51 g	29,99 g 0,00 g 0,98 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Körtelé	Alma	Őszibaracklé
		Energia: 21,20 Kcal / 88,62 Kj	Energia: 31,31 Kcal / 130,88 Kj	Energia: 51,04 Kcal / 213,35 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,16 g 0,12 g 2,88 g	0,36 g 0,36 g 0,00 g	0,27 g 0,00 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
4,80 g 0,00 g 0,00 g	6,30 g 0,00 g 0,01 g	12,70 g 0,00 g 0,00 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Palócleves , Almás-diós pite , Kivi	Rakott sárgarépa , Banán	Bolognai spagetti, Alma
		Energia: 536,04 Kcal / 2 240,65 Kj	Energia: 355,89 Kcal / 1 487,62 Kj	Energia: 434,52 Kcal / 1 816,29 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18,57 g 22,65 g 5,86 g	13,76 g 9,35 g 2,24 g	25,40 g 17,24 g 6,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
61,96 g 10,99 g 1,22 g	53,01 g 0,00 g 2,59 g	43,61 g 0,00 g 1,53 g		





Heti étlap 2018.03.12. - 2018.03.16.

		hétfő			kedd			szerda		
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Tej , Túrókrém zöldfűszeres, Félbarna kenyér, Zöldpaprika			Tej , Főtt tojás , Margarin , Rozsos kenyér, Kaliforniai paprika			Kakaó , Kifli		
		Energia: 228,58 Kcal / 955,46 Kj			Energia: 334,83 Kcal / 1 399,59 Kj			Energia: 239,54 Kcal / 1 001,28 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		12,86 g	6,74 g	3,29 g	14,16 g	16,48 g	5,43 g	10,54 g	5,42 g	2,79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,81 g	0,00 g	0,97 g	32,08 g	0,00 g	0,88 g	36,87 g	0,00 g	0,68 g		

.....
 élelmezésvezető
 Haller Kinga

.....
 bölcs devezető
 Lipesei Edina

.....
 bölcs deorvos
 dr.Sinkovicz Katalin

.....
 dietetikus
 Sz cs Bernadett

