



Heti étlap 2017.11.06. - 2017.11.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Kakaó , Fonott kalács			Tej, Liga marg., Császárszemle, kaliforniai paprika			Tea, Pick zala felv., Liga marg., tönköly kenyér, tv.paprika			Macikávét, brokkolikrém, Tigris kenyér, Paradicsom			Tea, sonka (toast), Félbarna kenyér , Lilahagyma, Liga marg.		
		Energia: 505,23 Kcal / 2 111,86 KJ			Energia: 255,47 Kcal / 1 067,86 KJ			Energia: 296,56 Kcal / 1 239,62 KJ			Energia: 451,40 Kcal / 1 886,85 KJ			Energia: 161,30 Kcal / 674,23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15,93 g	15,60 g	7,37 g	8,84 g	12,87 g	5,60 g	13,13 g	8,90 g	2,41 g	14,09 g	17,46 g	8,61 g	5,13 g	4,36 g	0,95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74,31 g	10,59 g	0,96 g	13,08 g	0,00 g	0,70 g	39,26 g	3,00 g	2,52 g	55,19 g	6,76 g	1,36 g	24,78 g	3,00 g	0,84 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	grand gold juice			Ásványvíz, Alma			rostos gyümölcslevél			limonádé, Kockasajt			Gyümölcs ivójoghurt		
		Energia: 3,85 Kcal / 16,09 KJ			Energia: 31,31 Kcal / 130,88 KJ			Energia: 24,08 Kcal / 100,65 KJ			Energia: 39,53 Kcal / 165,24 KJ			Energia: 227,13 Kcal / 949,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,36 g	0,36 g	0,00 g	0,33 g	0,12 g	0,00 g	0,56 g	0,84 g	0,36 g	8,65 g	3,25 g	1,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
0,95 g	0,92 g	0,00 g	6,30 g	0,00 g	0,12 g	5,05 g	0,00 g	0,00 g	5,97 g	5,00 g	0,07 g	39,81 g	27,47 g	0,31 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Sült csirkemell filé, Karfiolfőzelék, Narancs			mexikói tojásomlett, Cékla-főzelék, főtt burgonya, Banán			Pulyka gulyásleves, Diósmetélt, Alma			Grillezett csirkecomb, Sütőtök főzelék, Körte, Túró Rudi			Budapest szelet (cs.mell), Párolt rizs s.répával , Alma, Narancs		
		Energia: 432,51 Kcal / 1 807,89 KJ			Energia: 406,10 Kcal / 1 697,50 KJ			Energia: 508,46 Kcal / 2 125,36 KJ			Energia: 417,71 Kcal / 1 746,03 KJ			Energia: 503,44 Kcal / 2 104,38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,79 g	11,57 g	2,55 g	11,45 g	15,03 g	1,80 g	19,53 g	18,53 g	3,70 g	10,49 g	15,81 g	5,72 g	22,78 g	13,99 g	1,77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49,09 g	0,00 g	0,98 g	54,36 g	0,19 g	0,99 g	64,25 g	9,99 g	1,48 g	57,76 g	11,92 g	0,16 g	70,32 g	0,00 g	4,87 g		





Heti étlap 2017.11.06. - 2017.11.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)					
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, Sajtkrém, telj.kiőrlésű kenyér , Uborka	Tea, húskrém (s.comb), Flórián kenyér , Savanyú káposzta	Tej, Teavaj , Kifli, sajtos , Körte	Tea, főtt tojás, Liga marg., telj.kiőrlésű kenyér , kaliforniai paprika	Tej, Magyorkrém, Bagette, mandarin
		Energia: 176,70 Kcal / 738,61 KJ	Energia: 255,28 Kcal / 1 067,07 KJ	Energia: 381,15 Kcal / 1 593,21 KJ	Energia: 96,73 Kcal / 404,33 KJ	Energia: 265,47 Kcal / 1 109,66 KJ
		Fehérje 7,88 g Zsír 10,19 g T.Zsír 5,54 g	Fehérje 8,39 g Zsír 6,79 g T.Zsír 2,03 g	Fehérje 12,80 g Zsír 18,00 g T.Zsír 10,29 g	Fehérje 3,77 g Zsír 6,16 g T.Zsír 1,58 g	Fehérje 8,65 g Zsír 14,11 g T.Zsír 4,84 g
		Szénhidrát 13,19 g Cukor 0,49 g Só 0,38 g	Szénhidrát 39,33 g Cukor 3,69 g Só 1,08 g	Szénhidrát 41,79 g Cukor 0,02 g Só 0,99 g	Szénhidrát 6,09 g Cukor 3,00 g Só 0,15 g	Szénhidrát 25,52 g Cukor 8,28 g Só 0,31 g

.....
Élelmezésvezet

.....
Bölcs devezet

