







Heti étlap 2018.01.08. - 2018.01.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Reggeli</b>	<b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b>	Tej, Liga marg., bagett rozsos	Gyümölcs tea, Pick zala felv., Liga marg., Tigris kenyér, Savanyú káposzta	Tej, Kockasajt , Liga marg., telj.kiőrlésű kenyér , kaliforniai paprika	Macikávét, Liga marg., Császárszemle, zöldpaprika	Tej, Gyulai kenőmáj, tönköly kenyér, Paradicsom
		Energia: 180,10 Kcal / 752,82 KJ	Energia: 306,27 Kcal / 1 280,21 KJ	Energia: 201,07 Kcal / 840,47 KJ	Energia: 261,58 Kcal / 1 093,40 KJ	Energia: 409,51 Kcal / 1 711,75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6,75 g 12,23 g 5,59 g	9,21 g 8,16 g 2,49 g	7,65 g 12,93 g 5,96 g	8,93 g 12,88 g 5,60 g	19,32 g 15,51 g 7,18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
10,52 g 0,00 g 0,27 g	46,53 g 9,56 g 1,85 g	13,28 g 0,00 g 0,37 g	12,75 g 0,20 g 0,71 g	46,64 g 0,00 g 2,74 g		
<b>Tízórai</b>	<b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b>	rostos gyümölcslevél	grand gold juice	Ásványvíz, Alma	grapefruit turmix	rostos gyümölcslevél
		Energia: 24,08 Kcal / 100,65 KJ	Energia: 3,85 Kcal / 16,09 KJ	Energia: 31,31 Kcal / 130,88 KJ	Energia: 4,02 Kcal / 16,80 KJ	Energia: 24,08 Kcal / 100,65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		0,33 g 0,12 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,36 g 0,36 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,33 g 0,12 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
5,05 g 0,00 g 0,00 g	0,95 g 0,92 g 0,00 g	6,30 g 0,00 g 0,12 g	1,00 g 1,00 g 0,00 g	5,05 g 0,00 g 0,00 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b>	főtt virsli (sztiptiz), Sóskamártás , főtt burgonya, Banán	Pulyka gulyásleves, túros batyu , Körte	Grillezett csirkecomb, Zöldbabfőzelék, Narancs	Sajtos-tejfölös pulykamell, zöldséges rizs, Csemege uborka, Alma	Csirkenudacsok, Tökfőzelék, Banán
		Energia: 487,19 Kcal / 2 036,45 KJ	Energia: 508,63 Kcal / 2 126,07 KJ	Energia: 351,14 Kcal / 1 467,77 KJ	Energia: 598,59 Kcal / 2 502,11 KJ	Energia: 428,39 Kcal / 1 790,67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		12,17 g 12,23 g 5,17 g	28,51 g 16,76 g 4,94 g	7,68 g 13,62 g 2,99 g	14,40 g 11,38 g 2,87 g	15,64 g 12,19 g 2,98 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
48,91 g 2,00 g 1,50 g	63,81 g 6,99 g 0,79 g	25,29 g 0,00 g 0,52 g	85,52 g 0,00 g 3,14 g	40,17 g 0,00 g 0,77 g		





### Heti étlap 2018.01.08. - 2018.01.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b>	Tea, húskrém (s.comb), tej.kiőrlésű kenyér , Póréhagyma			Tej, főtt tojás, Liga marg., Félbarna kenyér , sörretek			Tea, Halkrém, Flórián kenyér , Paradicsom			Tej, Tojásos avokádókrém, Burgonyás kenyér, mandarin			Kakaó , Teavaj , tigris kifli		
		Energia: 97,72 Kcal / 408,47 KJ			Energia: 317,24 Kcal / 1 326,06 KJ			Energia: 230,06 Kcal / 961,65 KJ			Energia: 332,88 Kcal / 1 391,44 KJ			Energia: 344,90 Kcal / 1 441,68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3,25 g	6,22 g	1,80 g	13,83 g	15,31 g	6,21 g	9,59 g	3,73 g	1,00 g	11,46 g	17,87 g	6,96 g	12,58 g	17,84 g	10,34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
6,95 g	3,00 g	0,12 g	30,60 g	0,00 g	1,14 g	38,50 g	3,69 g	1,01 g	30,60 g	0,00 g	0,36 g	33,34 g	2,31 g	1,00 g		
																
																

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Bölcs devezet

