



Heti étlap 2018.01.08. - 2018.01.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej , Zöldfűszeres szendvicsskrém, Falusi barnakenyér, Savanyú káposzta	Tej , Színes tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Sörretek	Tej , Pick borjú párizsi, Margarin, Burgonyás kenyér, Uborka	Macikávét, Teavaj, Sajtos kifli, Lilahagymás sav.káposzta	Tej , Szárnyas húskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika
		Energia: 203,51 Kcal / 850,67 KJ	Energia: 249,04 Kcal / 1 040,99 KJ	Energia: 242,61 Kcal / 1 014,11 KJ	Energia: 227,52 Kcal / 951,03 KJ	Energia: 247,78 Kcal / 1 035,72 KJ
		Fehérje 8,22 g Zsír 5,56 g T.Zsír 2,92 g	Fehérje 11,58 g Zsír 9,38 g T.Zsír 3,52 g	Fehérje 10,74 g Zsír 9,68 g T.Zsír 4,06 g	Fehérje 8,56 g Zsír 12,14 g T.Zsír 7,04 g	Fehérje 13,10 g Zsír 8,68 g T.Zsír 3,35 g
		Szénhidrát 29,48 g Cukor 0,00 g Só 0,99 g	Szénhidrát 29,16 g Cukor 0,00 g Só 0,87 g	Szénhidrát 27,53 g Cukor 0,00 g Só 1,17 g	Szénhidrát 20,84 g Cukor 0,00 g Só 0,99 g	Szénhidrát 28,91 g Cukor 0,00 g Só 0,73 g
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Narancslé	Málna lé	Gyümölcstea	Őszibaracklé	Limonádé
		Energia: 76,77 Kcal / 320,90 KJ	Energia: 54,00 Kcal / 225,72 KJ	Energia: 20,98 Kcal / 87,70 KJ	Energia: 76,56 Kcal / 320,02 KJ	Energia: 32,30 Kcal / 135,01 KJ
		Fehérje 0,98 g Zsír 0,27 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 0,48 g Zsír 0,12 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 0,01 g Zsír 0,00 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 0,41 g Zsír 0,00 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 0,16 g Zsír 0,24 g T.Zsír 0,00 g
		Szénhidrát 16,35 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g	Szénhidrát 12,15 g Cukor 9,99 g Só 0,00 g	Szénhidrát 5,15 g Cukor 5,00 g Só 0,00 g	Szénhidrát 19,05 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g	Szénhidrát 5,92 g Cukor 5,00 g Só 0,00 g
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Zabpelyhes csirkehúsgombóc, Paradicsomos Burgonya főzelék, Banán	Köményes pulykacomb, Sárgarépa főzelék, Alma	Zöldséges halvagdalt, Kapros tejfőlés tökfőzelék, Alma	Tarhonyás hús durumtésztaból, Paradicsomsaláta, Körte	Sült csirkemell , Sütőtök főzelék , Mandarin, Kivi
		Energia: 437,93 Kcal / 1 830,55 KJ	Energia: 424,96 Kcal / 1 776,33 KJ	Energia: 517,11 Kcal / 2 161,52 KJ	Energia: 338,15 Kcal / 1 413,47 KJ	Energia: 331,67 Kcal / 1 386,38 KJ
		Fehérje 15,62 g Zsír 9,32 g T.Zsír 1,16 g	Fehérje 19,87 g Zsír 10,52 g T.Zsír 2,74 g	Fehérje 24,56 g Zsír 12,38 g T.Zsír 3,86 g	Fehérje 15,11 g Zsír 8,56 g T.Zsír 1,64 g	Fehérje 16,05 g Zsír 10,82 g T.Zsír 1,88 g
		Szénhidrát 71,66 g Cukor 10,00 g Só 0,62 g	Szénhidrát 61,61 g Cukor 3,02 g Só 2,23 g	Szénhidrát 75,90 g Cukor 0,08 g Só 1,71 g	Szénhidrát 49,46 g Cukor 3,00 g Só 1,28 g	Szénhidrát 41,40 g Cukor 0,02 g Só 0,96 g





Heti étlap 2018.01.08. - 2018.01.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)					
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej , Kópé szelet, Margarin, Félbarna kenyér, Uborka	Tej , Brokkolis sajtkrém, Bagett, Kaliforniai paprika	Gyümölcs joghurt, Teavaj, Korpás kifli	Tej , Diós-mézes vajkrém, Flórián kenyér	Gyümölcstea , Házi körözött, Félbarna kenyér, Póréhagyma
		Energia: 250,46 Kcal / 1 046,92 Kj	Energia: 296,06 Kcal / 1 237,53 Kj	Energia: 384,65 Kcal / 1 607,84 Kj	Energia: 350,08 Kcal / 1 463,33 Kj	Energia: 180,19 Kcal / 753,19 Kj
		Fehérje 9,94 g Zsír 9,72 g T.Zsír 4,14 g	Fehérje 14,38 g Zsír 12,69 g T.Zsír 6,69 g	Fehérje 8,43 g Zsír 13,49 g T.Zsír 9,51 g	Fehérje 11,61 g Zsír 18,33 g T.Zsír 5,88 g	Fehérje 6,29 g Zsír 4,23 g T.Zsír 1,59 g
		Szénhidrát 29,25 g Cukor 0,00 g Só 1,33 g	Szénhidrát 30,58 g Cukor 0,00 g Só 1,15 g	Szénhidrát 52,98 g Cukor 12,99 g Só 1,34 g	Szénhidrát 33,95 g Cukor 4,05 g Só 0,87 g	Szénhidrát 27,70 g Cukor 5,00 g Só 1,02 g

.....
 Élelmészvezető Bölcs deorvos Bölcs devezető

