



Heti étlap 2018.03.12. - 2018.03.16.

		hétfő	kedd	szerda						
<b>Reggeli</b>	<b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b>	Tej, Csicszeriborsó krém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Tej, Pick tavaszi felvágott, Margarin, Tönköly kenyér, Kaliforniai paprika	Tej, Kenőmájas, Félbarna kenyér, Jégcsap retek						
		Energia: 317,92 Kcal / 1 328,91 Kj	Energia: 241,97 Kcal / 1 011,43 Kj	Energia: 244,13 Kcal / 1 020,46 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,47 g	10,68 g	5,42 g	10,50 g	9,18 g	3,87 g	10,57 g	8,70 g	4,34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40,20 g	0,00 g	1,08 g	28,73 g	0,00 g	1,10 g	29,36 g	0,00 g	1,29 g		
<b>Tízórai</b>	<b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b>	Gyümölcsstea	Vegyes gyümölcslé	Ananász lé						
		Energia: 20,98 Kcal / 87,70 Kj	Energia: 26,91 Kcal / 112,48 Kj	Energia: 78,77 Kcal / 329,26 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,01 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,60 g	0,15 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
5,15 g	5,00 g	0,00 g	6,15 g	0,00 g	0,00 g	18,00 g	0,00 g	0,01 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b>	Tojásomlett , Sóskamártás , Főtt burgonya, Banán	Bolognai tészta Tojásmentes, Reszelt sajt , Körte	Panírozott dinócská, Rizi- bizi, Almás céklasaláta, Körte						
		Energia: 360,47 Kcal / 1 506,76 Kj	Energia: 445,17 Kcal / 1 860,81 Kj	Energia: 315,59 Kcal / 1 319,17 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,10 g	11,71 g	3,37 g	21,27 g	14,59 g	5,26 g	12,07 g	8,11 g	0,89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51,16 g	4,99 g	0,91 g	56,51 g	6,10 g	2,30 g	47,65 g	5,02 g	0,92 g		



Heti étlap 2018.03.12. - 2018.03.16.

		hétfő			kedd			szerda		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)</b>	Tej, Barackíz, Teavaj, Tigris kenyér			Gyümölcsstea , Tonhalkrém, Bagett, Paradicsom			Vaniliás joghurt házi, Teavaj, Zsemle		
		Energia: 290,48 Kcal / 1 214,21 Kj			Energia: 183,07 Kcal / 765,23 Kj			Energia: 240,39 Kcal / 1 004,83 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,14 g	11,84 g	5,94 g	6,19 g	5,68 g	1,58 g	7,67 g	12,59 g	6,31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		37,11 g	6,63 g	0,89 g	26,38 g	5,00 g	0,69 g	23,82 g	1,50 g	0,88 g

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Bölcs deorvos

.....  
Bölcs devezet

