

Heti étlap 2018.12.03. - 2018.12.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év)	Tej , Kakaócsiga			Citromos tea, Zöldfűszeres sajtkrém, Zsemle			Citromos tea, Vaj , Zsemle			Kakaó, Kalács			Citromos tea, Kópé szelet, Margarin, Rozsos kenyér		
		Energia: 354,24 Kcal / 1 480,72 KJ			Energia: 288,36 Kcal / 1 205,34 KJ			Energia: 276,24 Kcal / 1 154,68 KJ			Energia: 385,36 Kcal / 1 610,80 KJ			Energia: 273,09 Kcal / 1 141,52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10,60 g	15,30 g	1,63 g	7,37 g	9,23 g	4,58 g	6,30 g	8,53 g	3,38 g	14,24 g	9,74 g	4,48 g	8,45 g	8,45 g	2,73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41,50 g	0,00 g	0,27 g	43,56 g	7,99 g	1,20 g	43,19 g	7,99 g	0,96 g	59,71 g	14,19 g	0,90 g	40,44 g	7,99 g	1,51 g		
7		1,3,7,11			1,3,7,11			1,3,7			1,(6),(7)					
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év)	Zöldborsóleves, Csirkepörkölt , Tökfőzelék , Fehérkenyér			Reszeltészta leves, Köményes sertéssült, Párolt káposzta, Főtt burgonya			Húsgombóclevés , Milánói makaróni, Banán			Karfiolleves, Ananászos csirkemell, Párolt rizs			Gyümölcsle 100% 0,2l-es, Tarhonyáshús, Céklasaláta		
		Energia: 549,57 Kcal / 2 297,20 KJ			Energia: 328,60 Kcal / 1 373,55 KJ			Energia: 503,46 Kcal / 2 104,46 KJ			Energia: 480,70 Kcal / 2 009,33 KJ			Energia: 609,03 Kcal / 2 545,75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		32,30 g	12,84 g	2,46 g	18,21 g	12,15 g	2,58 g	25,26 g	15,37 g	5,48 g	24,73 g	10,96 g	3,11 g	25,90 g	15,43 g	3,26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75,24 g	0,01 g	3,53 g	35,61 g	3,51 g	2,78 g	91,32 g	0,66 g	3,35 g	70,07 g	3,24 g	1,76 g	89,67 g	8,01 g	1,77 g		
1,3,7		1,3,9			1,3,7,11			1,3,7			1,3					
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év)	Sajtos párizsi, Margarin, Rozsos kenyér, Uborka			Kenőmájas, Margarin, Teljes kiörlésű tönkolyós kenyér, Jégcsap retek			Körözött túró , Graham kenyér, Zöldpaprika			Halkrém, Rozsos zsemle, Póréhagyma			Puding, Kifli , Alma		
		Energia: 251,37 Kcal / 1 050,73 KJ			Energia: 209,33 Kcal / 875,00 KJ			Energia: 221,62 Kcal / 926,37 KJ			Energia: 235,85 Kcal / 985,85 KJ			Energia: 273,49 Kcal / 1 143,19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav

Heti étlap 2018.12.03. - 2018.12.07.

	9,07 g	8,72 g	2,78 g	9,18 g	8,76 g	3,20 g	10,67 g	4,31 g	1,58 g	10,51 g	6,87 g	1,69 g	10,96 g	7,88 g	3,91 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	33,85 g	0,00 g	1,42 g	22,56 g	0,00 g	1,94 g	34,78 g	0,00 g	1,36 g	32,71 g	0,00 g	1,18 g	39,00 g	0,00 g	1,02 g
	1,7,(6)		1,(6),(7),(10)			1,7,(6)			1,4,(6),(7)			1,7			

