



Heti étlap 2019.01.14. - 2019.01.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Vaníliás tej 1-3, Túrókrém édes 1-3, Graham kenyér	Tej ! 1-3, sajtkrém 1-3, Uborka**, Graham kenyér	Tejeskávé 1-3, Tojásos sonkkrém 1-3, Graham kenyer, Jégcsapretek	Tej ! 1-3, Főtt virsli, mustárral1-3, Graham kenyer	Karamellás tej 1-3, Kakaós csiga
		Energia: 210,72 Kcal / 880,81 KJ	Energia: 216,56 Kcal / 905,22 KJ	Energia: 203,43 Kcal / 850,34 KJ	Energia: 339,77 Kcal / 1 420,24 KJ	Energia: 402,81 Kcal / 1 683,75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,03 g 4,34 g 2,30 g	8,12 g 8,63 g 4,49 g	7,25 g 6,17 g 3,00 g	17,00 g 17,53 g 7,56 g	10,64 g 8,45 g 4,18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31,09 g 7,86 g 0,56 g	24,01 g 0,10 g 0,62 g	27,14 g 5,57 g 0,65 g	25,52 g 0,92 g 2,09 g	73,82 g 31,29 g 0,62 g		
Tízórai	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Banán	Alma**	ivólé	Alma**	Mandarin
		Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 12,71 Kcal / 53,13 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1,30 g 0,10 g 0,00 g	0,40 g 0,40 g 0,00 g	0,11 g 0,11 g 0,00 g	0,40 g 0,40 g 0,00 g	0,70 g 0,30 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
24,20 g 0,00 g 0,06 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g	3,15 g 0,00 g 0,00 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g	9,80 g 0,00 g 0,00 g		
Ebéd	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Húsleves* 1-3, Főtt sertéshús 1-3, Vadasmártás 1-3, Tészta köret 1-3	Póréhagyma krémleves 1 -3, Sertés pörkölt 1-3, Kelkáposzta főzelék 1-3	Gesztenyés gyüm.leves1 -3, Sült csirkemell 1-3, Török rizs 1-3, Vegyesvágott	Hamisgulyás 1-3, Vagdalt 1-3, Tökfőzelék 1-3	Karalábé leves *mir*1-3, Csirkemáj rizottó(mexikói) 1-3, cékla saláta!
		Energia: 711,71 Kcal / 2 974,95 KJ	Energia: 823,21 Kcal / 3 441,02 KJ	Energia: 434,24 Kcal / 1 815,12 KJ	Energia: 749,50 Kcal / 3 132,91 KJ	Energia: 629,83 Kcal / 2 632,69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31,13 g 25,82 g 8,96 g	32,33 g 27,97 g 4,69 g	14,35 g 24,41 g 6,28 g	27,25 g 33,71 g 5,44 g	28,64 g 14,38 g 1,59 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
87,48 g 2,23 g 2,05 g	111,40 g 0,00 g 4,13 g	66,80 g 6,14 g 6,49 g	83,34 g 0,84 g 0,72 g	97,38 g 0,01 g 3,09 g		





Heti étlap 2019.01.14. - 2019.01.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																												
Ebéd	(00100) Bölcsödés (1-3 év)																																																																	
Uzsonna	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	<p>Csirkemell sonka, Margarin** ráma, Jégcsapretek, Graham kenyér</p> <p>Energia: 215,44 Kcal / 900,54 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>12,13 g</td> <td>8,95 g</td> <td>3,99 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>19,23 g</td> <td>0,10 g</td> <td>1,64 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	12,13 g	8,95 g	3,99 g	Szénhidrát	Cukor	Só	19,23 g	0,10 g	1,64 g	<p>Kenőmájaskrém 1-3, Graham kenyér, Pritamin paprika</p> <p>Energia: 121,78 Kcal / 509,04 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>4,10 g</td> <td>2,78 g</td> <td>1,21 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>17,53 g</td> <td>0,10 g</td> <td>0,60 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	4,10 g	2,78 g	1,21 g	Szénhidrát	Cukor	Só	17,53 g	0,10 g	0,60 g	<p>Barackíz, Graham kenyér</p> <p>Energia: 154,17 Kcal / 644,43 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>3,50 g</td> <td>0,52 g</td> <td>0,23 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>31,15 g</td> <td>12,56 g</td> <td>0,55 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	3,50 g	0,52 g	0,23 g	Szénhidrát	Cukor	Só	31,15 g	12,56 g	0,55 g	<p>Kolbászkrém 1-3, Graham kenyér, Pritamin paprika</p> <p>Energia: 122,84 Kcal / 513,47 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>4,28 g</td> <td>2,78 g</td> <td>1,19 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>17,57 g</td> <td>0,13 g</td> <td>0,63 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	4,28 g	2,78 g	1,19 g	Szénhidrát	Cukor	Só	17,57 g	0,13 g	0,63 g	<p>Párizsi, sertés, Margarin** ráma, Graham kenyér, Uborka**</p> <p>Energia: 268,61 Kcal / 1 122,79 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>10,72 g</td> <td>16,14 g</td> <td>7,13 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>17,82 g</td> <td>0,15 g</td> <td>1,63 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	10,72 g	16,14 g	7,13 g	Szénhidrát	Cukor	Só	17,82 g	0,15 g	1,63 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																
12,13 g	8,95 g	3,99 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
19,23 g	0,10 g	1,64 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																
4,10 g	2,78 g	1,21 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
17,53 g	0,10 g	0,60 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																
3,50 g	0,52 g	0,23 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
31,15 g	12,56 g	0,55 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																
4,28 g	2,78 g	1,19 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
17,57 g	0,13 g	0,63 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																
10,72 g	16,14 g	7,13 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
17,82 g	0,15 g	1,63 g																																																																

