

Heti étlap 2018.01.01. - 2018.01.05.

		szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00017) JB. A menü 7-10 ÉVES	Brokkolikrémleves corn flakes, Burgundi sertésragu, Párolt rizsköret			Vegyes gyümölcsleves, Sült csirkecombfilé, Zöldbabfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér			Olasz zöldségleves, Mézes mustáros csirke, Főtt burgonya		
		Energia: 758.44 Kcal / 3,170.28 Kj			Energia: 519.41 Kcal / 2,171.13 Kj			Energia: 475.38 Kcal / 1,987.09 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.93 g	33.23 g	8.65 g	36.69 g	19.10 g	0.67 g	24.87 g	13.77 g	0.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89.18 g	0.86 g	2.28 g	61.60 g	7.99 g	2.72 g	57.16 g	6.07 g	5.02 g		

.....
Készítette

.....
Ellen rizte

Heti étlap 2018.01.01. - 2018.01.05.

		szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00017) JB. A menü 7-10 ÉVES	Citromos tea, Párizsi, Zsemle, Vaj			Tej, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin, Gyümölcslekvár			Házi gyümölcsös joghurt, Kifli		
		Energia: 391.88 Kcal / 1,638.06 KJ			Energia: 360.67 Kcal / 1,507.60 KJ			Energia: 261.37 Kcal / 1,092.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		9.99 g	21.68 g	9.52 g	8.74 g	16.00 g	4.61 g	9.42 g	1.97 g	0.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.13 g	7.99 g	0.85 g	44.38 g	10.40 g	0.35 g	50.29 g	8.16 g	0.65 g		
Uzsonna	(00017) JB. A menü 7-10 ÉVES	Kockasajt, Korpás kifli, Sárgarépa			Mákos búrkifli, Alma			Szárnyas húskrém, Magos kifli, Jégretek		
		Energia: 198.53 Kcal / 829.86 KJ			Energia: 435.31 Kcal / 1,819.60 KJ			Energia: 204.71 Kcal / 855.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		8.16 g	6.12 g	2.99 g	8.36 g	19.96 g	6.60 g	7.58 g	7.56 g	2.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26.76 g	0.00 g	0.75 g	53.50 g	12.40 g	0.56 g	26.59 g	0.00 g	0.88 g		

.....
Készítette

.....
Ellenrizte

Heti étlap 2018.01.01. - 2018.01.05.

		szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00018) JB. B menü 4-6 ÉVES	Brokkolikrémleves corn flakes, Rántott halrudak, Burgonyapüré, Tartármártás			Vegyes gyümölcsleves, Bolognai spagetti			Olasz zöldségleves, Rakott zöldbab, Félbarna kenyér		
		Energia: 644.49 Kcal / 2,693.97 KJ			Energia: 626.84 Kcal / 2,620.19 KJ			Energia: 718.35 Kcal / 3,002.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.64 g	24.89 g	3.77 g	26.26 g	28.53 g	3.40 g	38.77 g	37.88 g	5.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		75.71 g	2.21 g	3.00 g	73.77 g	13.69 g	1.52 g	66.29 g	0.40 g	3.62 g

.....
Készítette

.....
Ellen rizte

Heti étlap 2018.01.01. - 2018.01.05.

		szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00018) JB. B menü 4-6 ÉVES	Citromos tea, Párizsi, Zsemle, Vaj			Tej, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin, Gyümölcslekvár			Házi gyümölcsös joghurt, Kifli		
		Energia: 387.89 Kcal / 1,621.38 KJ			Energia: 360.67 Kcal / 1,507.60 KJ			Energia: 261.37 Kcal / 1,092.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		9.99 g	21.68 g	9.52 g	8.74 g	16.00 g	4.61 g	9.42 g	1.97 g	0.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.13 g	6.99 g	0.85 g	44.38 g	10.40 g	0.35 g	50.29 g	8.16 g	0.65 g		
Uzsonna	(00018) JB. B menü 4-6 ÉVES	Kockasajt, Korpás kifli, Sárgarépa			Mákos búrkifli, Alma			Szárnyas húskrém, Magos kifli, Jégretek		
		Energia: 198.53 Kcal / 829.86 KJ			Energia: 428.38 Kcal / 1,790.63 KJ			Energia: 204.71 Kcal / 855.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		8.16 g	6.12 g	2.99 g	8.28 g	19.88 g	6.60 g	7.58 g	7.56 g	2.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26.76 g	0.00 g	0.75 g	52.10 g	12.40 g	0.56 g	26.59 g	0.00 g	0.88 g		

.....
Készítette

.....
Ellenrizte

Heti étlap 2018.01.01. - 2018.01.05.

		szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00019) JB. B menü 7-10 ÉVES	Brokkolikrémleves corn flakes, Rántott halrudak, Burgonyapüré, Tartármártás			Vegyes gyümölcsleves, Bolognai spagetti			Olasz zöldségleves, Rakott zöldbab, Félbarna kenyér		
		Energia: 644.49 Kcal / 2,693.97 KJ			Energia: 673.92 Kcal / 2,816.99 KJ			Energia: 718.35 Kcal / 3,002.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.64 g	24.89 g	3.77 g	34.38 g	25.42 g	6.26 g	38.77 g	37.88 g	5.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.71 g	2.21 g	3.00 g	84.50 g	11.49 g	1.86 g	66.29 g	0.40 g	3.62 g		

.....
Készítette

.....
Ellen rizte




Heti étlap 2018.01.01. - 2018.01.05.

		szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00019) JB. B menü 7-10 ÉVES	Citromos tea, Párizsi, Zsemle, Vaj			Tej, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin, Gyümölcslekvár			Házi gyümölcsös joghurt, Kifli		
		Energia: 391.88 Kcal / 1,638.06 KJ			Energia: 360.67 Kcal / 1,507.60 KJ			Energia: 261.37 Kcal / 1,092.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		9.99 g	21.68 g	9.52 g	8.74 g	16.00 g	4.61 g	9.42 g	1.97 g	0.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.13 g	7.99 g	0.85 g	44.38 g	10.40 g	0.35 g	50.29 g	8.16 g	0.65 g		
Uzsonna	(00019) JB. B menü 7-10 ÉVES	Kockasajt, Korpás kifli, Sárgarépa			Mákos búrkifli, Alma			Szárnyas húskrém, Magos kifli, Jégretek		
		Energia: 198.53 Kcal / 829.86 KJ			Energia: 435.31 Kcal / 1,819.60 KJ			Energia: 204.71 Kcal / 855.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		8.16 g	6.12 g	2.99 g	8.36 g	19.96 g	6.60 g	7.58 g	7.56 g	2.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26.76 g	0.00 g	0.75 g	53.50 g	12.40 g	0.56 g	26.59 g	0.00 g	0.88 g		

.....
Készítette

.....
Ellenrizte

Heti étlap 2018.01.01. - 2018.01.05.

		szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00020) JB. A menü 11-14 ÉVES	Brokkolikrémleves corn flakes, Burgundi sertésragu, Párolt rizsköret			Vegyes gyümölcsleves, Sült csirkecombfilé, Zöldbabfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér			Olasz zöldségleves, Mézes mustáros csirke, Főtt burgonya		
		Energia: 793.07 Kcal / 3,315.03 KJ			Energia: 608.03 Kcal / 2,541.57 KJ			Energia: 502.94 Kcal / 2,102.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.74 g	33.25 g	8.64 g	41.02 g	22.28 g	0.80 g	26.52 g	12.12 g	0.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
96.95 g	0.85 g	2.37 g	72.03 g	7.99 g	2.96 g	65.45 g	7.61 g	4.88 g		
										

.....
Készítette

.....
Ellen rizte

Heti étlap 2018.01.01. - 2018.01.05.

		szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00020) JB. A menü 11-14 ÉVES	Párizsi, Citromos tea, Vaj, Zsemle			Tej, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin, Gyümölcslekvár			Házi gyümölcsös joghurt, Kifli		
		Energia: 391.88 Kcal / 1,638.06 KJ			Energia: 360.67 Kcal / 1,507.60 KJ			Energia: 292.73 Kcal / 1,223.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		9.99 g	21.68 g	9.52 g	8.74 g	16.00 g	4.61 g	10.60 g	2.38 g	1.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.13 g	7.99 g	0.85 g	44.38 g	10.40 g	0.35 g	55.74 g	10.20 g	0.69 g		
Uzsonna	(00020) JB. A menü 11-14 ÉVES	Kockasajt, Korpás kifli, Sárgarépa			Mákos búrkifli, Alma			Szárnyas húskrém, Jégrettek, Magos kifli		
		Energia: 206.53 Kcal / 863.30 KJ			Energia: 435.31 Kcal / 1,819.60 KJ			Energia: 233.07 Kcal / 974.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		8.40 g	6.16 g	3.00 g	8.36 g	19.96 g	6.60 g	8.73 g	9.97 g	3.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.38 g	0.00 g	0.81 g	53.50 g	12.40 g	0.56 g	27.09 g	0.00 g	1.16 g		

.....
Készítette

.....
Ellenrizte

Heti étlap 2018.01.01. - 2018.01.05.

		szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00021) JB. B menü 11-14 ÉVES	Brokkolikrémleves corn flakes, Rántott halrudak, Burgonyapüré, Tartármártás			Vegyes gyümölcsleves, Bolognai spagetti			Olasz zöldségleves, Rakott zöldbab, Félbarna kenyér		
		Energia: 759.89 Kcal / 3,176.34 KJ			Energia: 694.12 Kcal / 2,901.42 KJ			Energia: 713.19 Kcal / 2,981.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		41.66 g	29.34 g	4.16 g	35.01 g	25.55 g	6.28 g	34.07 g	34.43 g	5.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.54 g	2.61 g	3.34 g	88.31 g	11.74 g	1.97 g	73.17 g	0.32 g	4.37 g		

.....
Készítette

.....
Ellen rizte

Heti étlap 2018.01.01. - 2018.01.05.

		szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00021) JB. B menü 11-14 ÉVES	Citromos tea, Párizsi, Zsemle, Vaj			Tej, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin, Gyümölcslekvár			Házi gyümölcsös joghurt, Kifli		
		Energia: 391.88 Kcal / 1,638.06 KJ			Energia: 360.67 Kcal / 1,507.60 KJ			Energia: 292.73 Kcal / 1,223.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.99 g	21.68 g	9.52 g	8.74 g	16.00 g	4.61 g	10.60 g	2.38 g	1.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.13 g	7.99 g	0.85 g	44.38 g	10.40 g	0.35 g	55.74 g	10.20 g	0.69 g		
Uzsonna	(00021) JB. B menü 11-14 ÉVES	Kockasajt, Korpás kifli, Sárgarépa			Mákos búrkifli, Alma			Szárnyas húskrém, Jégrettek, Magos kifli		
		Energia: 198.53 Kcal / 829.86 KJ			Energia: 435.31 Kcal / 1,819.60 KJ			Energia: 233.07 Kcal / 974.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.16 g	6.12 g	2.99 g	8.36 g	19.96 g	6.60 g	8.73 g	9.97 g	3.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26.76 g	0.00 g	0.75 g	53.50 g	12.40 g	0.56 g	27.09 g	0.00 g	1.16 g		

.....
Készítette

.....
Ellenrizte