

Heti étlap 2018.06.25. - 2018.06.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00018) JB. A menü 4-6 ÉVES	Párizsi, Teljes kiőrlésű zsemle, Margarin, Citromos tea			Tej, Kenyér, Nutella			Erdei gyümölcsös tea, Kőrözött túró, Kenyér			Házi gyümölcsös joghurt, Magos kifli			Kifli, Margarin, Gépsonka, Citromos tea		
		Energia: 387.25 Kcal / 1,618.71 Kj			Energia: 380.12 Kcal / 1,588.90 Kj			Energia: 287.85 Kcal / 1,203.21 Kj			Energia: 245.06 Kcal / 1,024.35 Kj			Energia: 327.30 Kcal / 1,368.11 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.65 g	21.80 g	6.55 g	13.56 g	11.56 g	3.04 g	12.91 g	6.75 g	2.16 g	8.86 g	1.93 g	0.84 g	9.35 g	15.79 g	4.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37.17 g	7.99 g	0.20 g	54.90 g	11.80 g	1.44 g	45.13 g	10.17 g	1.57 g	46.87 g	8.16 g	0.14 g	36.87 g	7.99 g	0.93 g		
Uzsonna	(00018) JB. A menü 4-6 ÉVES	Sajtkrém, Kifli, Uborka			Trappista sajt, Margarin, Korpás kifli, Sárgarépa			Diákcsemege, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Újhagyma			Kakaós csiga, Alma			Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégretek		
		Energia: 253.62 Kcal / 1,060.13 Kj			Energia: 413.09 Kcal / 1,726.72 Kj			Energia: 218.25 Kcal / 912.29 Kj			Energia: 448.58 Kcal / 1,875.06 Kj			Energia: 292.80 Kcal / 1,223.90 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.90 g	10.37 g	5.92 g	15.94 g	26.36 g	10.96 g	6.54 g	14.21 g	4.56 g	6.96 g	16.40 g	6.82 g	6.48 g	15.36 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.12 g	0.00 g	1.65 g	27.08 g	0.00 g	1.36 g	15.96 g	0.00 g	0.75 g	67.00 g	24.50 g	0.01 g	32.20 g	0.00 g	0.45 g		

.....
Készítette

.....
Ellen rizte

Heti étlap 2018.06.25. - 2018.06.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00018) JB. A menü 4-6 ÉVES	Lencseleves, Sertéspörkölt feltét, Tökfőzelék, Kenyér	Zöldséges reszelt tésztaleves, Bulgur, Zöldfűszeres csirkemell tejszínes mártás	Tárkonyos szárnyasraguleves, Mandarin, Káposztás kocka	Fahéjas szilvaleves, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság	Csontleves, Szárnyasrizottó zöldségekkel gy7-10										
		Energia: 664.38 Kcal / 2,777.11 KJ	Energia: 455.73 Kcal / 1,904.95 KJ	Energia: 504.38 Kcal / 2,108.31 KJ	Energia: 753.04 Kcal / 3,147.71 KJ	Energia: 483.66 Kcal / 2,021.70 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36.21 g	29.64 g	5.32 g	24.22 g	12.89 g	1.87 g	26.86 g	19.18 g	0.69 g	30.72 g	37.79 g	2.10 g	18.26 g	16.85 g	1.63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69.32 g	0.00 g	1.72 g	63.93 g	0.00 g	1.96 g	61.22 g	0.50 g	2.71 g	73.05 g	1.50 g	2.19 g	64.42 g	0.00 g	5.03 g		

.....
Készítette

.....
Ellen rizte