

Heti étlap 2018.08.13. - 2018.08.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00018) JB. A menü 4-6 ÉVES</b>	Brokkolikrémleves , Rántott halrudak, Tartármártás, Burgonyapüré			Gombaleves, Fejtett babfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Csirkepörkölt feltét			Teljes kiőrlésű kenyér, Tejbedara kakaós szóráttal, Alma, Gulyásleves			Bolognai spagetti, Zöldséges reszelt tésztaleves			Rakott zöldbab, Félbarna kenyér, Zöldségleves		
		Energia: 575.94 Kcal / 2,407.43 KJ			Energia: 603.21 Kcal / 2,521.42 KJ			Energia: 513.01 Kcal / 2,144.38 KJ			Energia: 595.16 Kcal / 2,487.77 KJ			Energia: 564.00 Kcal / 2,357.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.77 g	25.36 g	3.08 g	46.88 g	16.39 g	0.13 g	19.04 g	8.68 g	1.48 g	16.58 g	29.70 g	3.85 g	27.26 g	22.97 g	3.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.31 g	0.49 g	2.89 g	75.93 g	1.20 g	2.49 g	87.79 g	10.99 g	0.55 g	64.59 g	5.70 g	1.46 g	67.64 g	0.44 g	2.76 g		

.....  
Készítette

.....  
Ellen rizte

Heti étlap 2018.08.13. - 2018.08.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00018) JB. A menü 4-6 ÉVES</b>	Poharas kakaó, Kakaós kalács	Citromos tea, Párizsi, Magos kifli, Vaj	Házi gyümölcsös joghurt, Kifli	Erdei gyümölcsös tea, Gépsonka, Vaj, Teljes kiőrlésű zsemle	Margarin, Kovásztolt kenyér, Minidzsem, Citromos tea
		Energia: 114.44 Kcal / 478.36 KJ	Energia: 192.45 Kcal / 804.44 KJ	Energia: 193.40 Kcal / 808.41 KJ	Energia: 250.76 Kcal / 1,048.18 KJ	Energia: 295.23 Kcal / 1,234.06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.87 g 2.28 g 0.65 g	4.55 g 10.82 g 4.76 g	7.07 g 1.80 g 0.84 g	7.11 g 8.69 g 3.87 g	4.20 g 10.84 g 2.85 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
17.73 g 1.05 g 0.26 g	19.18 g 6.39 g 0.00 g	36.04 g 8.16 g 0.40 g	35.40 g 19.98 g 0.22 g	44.66 g 9.99 g 0.68 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00018) JB. A menü 4-6 ÉVES</b>	Teljes kiőrlésű zsemle, Kenőmájás, Újhagyma	Kockasajt, Kovásztolt zsemle, Sárgarépa	Csemege uborka, Margarin, Zala felvágott, Kovásztolt zsemle	Burkifli dejes, Alma	Szárnycs húskrém, Magos kifli, Zöldpaprika
		Energia: 208.23 Kcal / 870.40 KJ	Energia: 151.96 Kcal / 635.19 KJ	Energia: 216.45 Kcal / 904.76 KJ	Energia: 150.67 Kcal / 629.80 KJ	Energia: 207.71 Kcal / 868.23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.12 g 6.05 g 2.53 g	6.41 g 5.30 g 2.99 g	7.53 g 13.15 g 4.08 g	3.26 g 4.91 g 0.00 g	7.58 g 7.68 g 2.51 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29.59 g 0.00 g 0.55 g	19.51 g 0.00 g 1.15 g	17.37 g 1.36 g 2.05 g	22.15 g 0.00 g 0.00 g	27.07 g 0.00 g 0.79 g		

.....  
Készítette

.....  
Ellen rizte