

Heti étlap 2018.08.20. - 2018.08.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00018) JB. A menü 4-6 ÉVES	Brokkolikrémleves , Rántott halrudak, Tartármártás, Párolt rizsköret			Erőleves tésztával, Lencsefőzelék, Csirkefalatok, Kenyér			Teljes kiőrlésű kenyér, Alma, Palócleves pulykahúsból, Sajtos- tejfölös spagetti			Vegyes gyümölcsleves, Csirkemell jóasszony módra, Párolt rizsköret			Félbarna kenyér, Tarhonyaleves, Rakott karfiol		
		Energia: 704.48 Kcal / 2,944.73 KJ			Energia: 679.62 Kcal / 2,840.81 KJ			Energia: 673.31 Kcal / 2,814.44 KJ			Energia: 612.93 Kcal / 2,562.05 KJ			Energia: 606.69 Kcal / 2,535.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		27.38 g	26.99 g	1.98 g	44.73 g	14.60 g	0.13 g	41.68 g	22.40 g	3.98 g	33.70 g	17.16 g	0.76 g	30.32 g	21.01 g	2.33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93.52 g	0.49 g	1.79 g	89.10 g	0.02 g	1.62 g	88.59 g	0.30 g	1.36 g	88.89 g	7.99 g	1.15 g	76.74 g	0.00 g	1.74 g		

.....
Készítette

.....
Ellen rizte

Heti étlap 2018.08.20. - 2018.08.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai	(00018) JB. A menü 4-6 ÉVES	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			
Uzsonna	(00018) JB. A menü 4-6 ÉVES	Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka, Kenőmájás	Kovásztolt zsemle, Petrezselymes tojáskrém TM, Zöldpaprika	Csemege uborka, Margarin, Zala felvágott, Kovásztolt zsemle	Mákos búrkifli, Alma	Házi baromfimáj pástétom, Újhagyma, Korpás zsemle	
		Energia: 212.25 Kcal / 887.21 KJ	Energia: 132.05 Kcal / 551.97 KJ	Energia: 216.45 Kcal / 904.76 KJ	Energia: 221.11 Kcal / 924.24 KJ	Energia: 136.09 Kcal / 568.86 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		8.54 g 6.10 g 2.53 g	4.80 g 5.11 g 0.86 g	7.53 g 13.15 g 4.08 g	4.22 g 10.02 g 3.30 g	7.16 g 5.16 g 1.79 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
29.88 g 0.00 g 0.57 g	17.00 g 0.00 g 0.81 g	17.37 g 1.36 g 2.05 g	27.45 g 6.20 g 0.27 g	18.26 g 0.00 g 0.74 g			

.....
Készítette

.....
Ellen rizte