

Heti étlap 2018.12.31. - 2019.01.04.

		csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év)	Citromos tea, Pizzás csiga			Kakaó, Kalács		
		Energia: 219,18 Kcal / 916,17 Kj			Energia: 385,36 Kcal / 1 610,80 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		2,92 g	12,86 g	3,40 g	14,24 g	9,74 g	4,48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		22,64 g	7,99 g	1,14 g	59,71 g	14,19 g	0,90 g
1,7,(3),(6),(12)			1,3,7				
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év)	Kertészleves, Fejtett babfőzelék, Vagdalt, Fehérkenyér			Narancs, Zellerkrémleves, Borsos tokány, Tészta köret		
		Energia: 709,92 Kcal / 2 967,47 Kj			Energia: 464,55 Kcal / 1 941,82 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		38,95 g	16,73 g	3,88 g	26,91 g	14,92 g	4,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		100,08 g	1,04 g	3,57 g	53,89 g	0,02 g	2,37 g
1,3,7,9,11			1,3,7,9				
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év)	Körözött túró , Rozsos kenyér, Póréhagyma			Párizsi, Margarin, Magvas kenyér, Jégcsap retek		
		Energia: 220,47 Kcal / 921,56 Kj			Energia: 288,33 Kcal / 1 205,22 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,77 g	4,25 g	1,58 g	12,58 g	11,37 g	2,73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35,53 g	0,00 g	1,03 g	33,58 g	0,00 g	2,04 g

[Redacted]

Heti étlap 2018.12.31. - 2019.01.04.

1,7,(6)

1,(6),(7),(10)



