



# Heti étlap



Reggeli, Tízórai, Ebéd, Uzsonna, Vacsora, Pótétkezés étkezésekre

XVIII.ker Bambi Bölcsőde

2017.12.04. - 2017.12.08.

Diéta	Időpont		Reggeli		Tízórai		Ebéd		Uzsonna		
(00480) Gyermek (1-3 év)	2017.12. 04 hétfő	Napi összesen	<b>Karamell, Teavaj, kuglóf</b>		<b>limonádé*</b>		<b>Grillezett csirkecomb, Zöldborsó főzelék, Mandarin</b>		<b>Tej, Pick Zala felvágott, Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér*, Kaliforniai paprika*</b>		
			Energia(kcal)	Energia		Energia		Energia		Energia	
		1 064,51/4 449,65		277,04/1 158,03		32,30/135,01		512,82/2 143,59		242,35/1 013,02	
	Fehérje(g)	43,54	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	
	Zsír(g)	35,94	6,39	13,62	0,16	0,24	26,89	11,94	10,10	10,14	
	T.Zsír(sav)(g)	14,32	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	
	Szénhidrát(g)	138,50	13,62	32,34	0,24	5,92	11,94	73,23	10,14	27,01	
	Cukor(g)	45,69	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	
	Só(g)	2,35	23,22	0,07	5,00	0,00	10,29	1,19	7,18	1,09	
	2017.12. 05 kedd	Napi összesen	<b>Gyümölcstea, Póréhagymás tojáskrém, félbarna kenyér , Paradicsom</b>		<b>Gyümölcstea</b>		<b>Csirkegulyás leves, Túrógombóc , Vaniliasodó, Körte</b>		<b>Tej, Brokkolis sajtkrém, Flórián kenyér, Csemege uborka</b>		
			Energia(kcal)	Energia		Energia		Energia		Energia	
		959,32/4 009,96		178,57/746,42		4,20/17,56		493,35/2 062,20		283,20/1 183,78	
	Fehérje(g)	39,11	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	
	Zsír(g)	35,71	6,49	5,38	0,15	0,03	18,67	17,67	13,80	12,63	
	T.Zsír(sav)(g)	14,22	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	
	Szénhidrát(g)	118,32	5,38	25,61	0,03	0,80	17,67	63,79	12,63	28,12	
	Cukor(g)	22,15	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	
	Só(g)	3,84	0,75	1,00	0,75	0,00	13,75	1,11	6,90	1,73	





# Heti étlap



Reggeli, Tízórai, Ebéd, Uzsonna, Vacsora, Pótétkezés étkezésekre

XVIII.ker Bambi Bölcsőde

2017.12.04. - 2017.12.08.

Diéta	Időpont		Reggeli		Tízórai		Ebéd		Uzsonna	
<b>(00480) Gyermek (1-3 év)</b>	2017.12. 06 szerda	Napi összesen	<b>Tej, Kaliforniai paprikakrém , Teljeskiőrlésű kenyér*, Jégcsap retek</b>		<b>Narancslé</b>		<b>Bácskai rizseshús, U0borkasaláta, Alma, Mandarin, Kivi, Banán, Csokimikulás</b>		<b>Tej, Házi sajtos kifli</b>	
	Energia(kcal)		Energia		Energia		Energia		Energia	
	1 516,89/6 340,60		195,75/818,24		76,77/320,90		926,92/3 874,53		317,45/1 326,94	
	Fehérje(g)	47,22	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír
	Zsír(g)	55,42	8,05	5,72	0,98	0,27	23,12	37,19	15,07	12,24
	T.Zsír(sav)(g)	27,06	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát
	Szénhidrát(g)	206,46	5,72	27,40	0,27	16,35	37,19	123,21	12,24	39,50
	Cukor(g)	68,34	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só
	Só(g)	3,23	7,18	0,61	0,00	0,00	52,80	1,44	8,36	1,18
2017.12. 07 csütörtök	Napi összesen	<b>Tej, Pulyka húskrém, Tigris kifli, Uborka</b>		<b>Málna lé</b>		<b>Afrikai halpogácsa, Mexikói főzelék, Alma</b>		<b>Tej, Meggyes kókuszgolyó</b>		
Energia(kcal)		Energia		Energia		Energia		Energia		
1 166,58/4 876,30		304,82/1 274,15		37,94/158,59		513,11/2 144,80		310,71/1 298,77		
Fehérje(g)	47,06	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	
Zsír(g)	35,12	12,42	12,17	0,48	0,12	26,76	9,57	7,40	13,26	
T.Zsír(sav)(g)	14,12	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	
Szénhidrát(g)	162,51	12,17	36,22	0,12	8,15	9,57	78,42	13,26	39,72	
Cukor(g)	39,55	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	
Só(g)	2,95	7,75	1,22	5,99	0,00	3,22	1,41	22,59	0,32	





# Heti étlap



Reggeli, Tízórai, Ebéd, Uzsonna, Vacsora, Pótétkezés étkezésekre

XVIII.ker Bambi Bölcsőde

2017.12.04. - 2017.12.08.

Diéta	Időpont	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
(00480) Gyermek (1-3 év)					
	2017.12.08 péntek	<b>Tej, Zöldfűszeres szendvicsskrém, Teljeskiőrlésű kenyér*, Zöldpaprika</b>	<b>Körtelé</b>	<b>Zabpelyhes pulykahúsgombóc, Paradicsom mártás, Főtt burgonya, Banán</b>	<b>Gyümölcstea, Sárgarépas túrókrém, Burgonyás kenyér, Póréhagyma</b>
	Napi összesen				
	Energia(kcal)	Energia	Energia	Energia	Energia
	819,74/3 426,51	219,07/915,71	30,14/125,99	336,87/1 408,12	233,66/976,70
	Fehérje(g)	Fehérje	Fehérje	Fehérje	Fehérje
	30,74	8,04	0,00	11,70	11,00
	Zsír(g)	Zsír	Zsír	Zsír	Zsír
	20,63	8,70	0,00	7,82	4,11
	T.Zsír(g)	T.Zsír	T.Zsír	T.Zsír	T.Zsír
	7,77	8,70	0,00	7,82	4,11
	Szénhidrát(g)	Szénhidrát	Szénhidrát	Szénhidrát	Szénhidrát
	125,44	26,50	7,20	53,97	37,77
	Cukor(g)	Cukor	Cukor	Cukor	Cukor
	17,92	Só	Só	Só	Só
	2,80	7,18	0,00	9,99	0,75
	Só(g)	Só	Só	Só	Só
		0,58	0,00	1,29	0,93

