



Heti étlap 2017.12.04. - 2017.12.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tejeskávé , Margarin , Bagette, Lilahagyma			Tej , Főtt tojás , Margarin, Félbarna kenyér, Paradicsom			Tejeskávé , Vaj, Teljes kiőrlésű kifli , Jégcsap retek			Tej , Túrókrém zöldfűszeres, Félbarna kenyér, Zöld paprika			Tej , Csemege karaj, Margarin , Teljes kiőrlésű kenyér , Póréhagyma		
		Energia: 276,55 Kcal / 1 155,98 Kj			Energia: 330,04 Kcal / 1 379,57 Kj			Energia: 296,59 Kcal / 1 239,75 Kj			Energia: 236,03 Kcal / 986,61 Kj			Energia: 308,02 Kcal / 1 287,52 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,64 g	11,56 g	5,06 g	15,14 g	16,74 g	5,43 g	10,96 g	13,01 g	6,23 g	13,32 g	6,85 g	3,29 g	15,14 g	13,42 g	4,70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,11 g	2,40 g	0,81 g	29,29 g	0,00 g	1,20 g	33,73 g	6,24 g	0,75 g	29,95 g	0,00 g	0,97 g	31,31 g	0,00 g	0,84 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Mandarin			Alma			Ásványvíz , Alma			Körte			Almalé		
		Energia: 42,20 Kcal / 176,40 Kj			Energia: 31,31 Kcal / 130,88 Kj			Energia: 31,31 Kcal / 130,88 Kj			Energia: 47,69 Kcal / 199,34 Kj			Energia: 87,71 Kcal / 366,63 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,63 g	0,27 g	0,00 g	0,36 g	0,36 g	0,00 g	0,36 g	0,36 g	0,00 g	0,36 g	0,27 g	0,00 g	0,11 g	0,00 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
8,82 g	0,00 g	0,00 g	6,30 g	0,00 g	0,01 g	6,30 g	0,00 g	0,17 g	10,80 g	0,00 g	0,01 g	21,00 g	0,00 g	0,01 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Rakott burgonya virsli, Csemege uborka , Alma			Húsleves , Ízes bukta , Gyümölcs saláta			Sült csirkecomb, Zöldborsófőzelék, Csokimikulás, Mandarin			Sajtos csirkemell , Petrezselymes jázmin rizs , Fejes saláta , Alma			Sült csirkemell , Csöbnsült sárgarépa , Körte		
		Energia: 414,18 Kcal / 1 731,27 Kj			Energia: 373,69 Kcal / 1 562,02 Kj			Energia: 491,52 Kcal / 2 054,55 Kj			Energia: 488,10 Kcal / 2 040,26 Kj			Energia: 443,18 Kcal / 1 852,49 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,01 g	20,83 g	6,72 g	17,96 g	11,18 g	2,81 g	27,24 g	19,97 g	6,55 g	24,24 g	18,77 g	5,87 g	24,46 g	20,02 g	7,31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,85 g	0,00 g	2,19 g	49,02 g	15,40 g	0,89 g	49,40 g	9,76 g	1,28 g	54,67 g	2,00 g	1,12 g	40,27 g	0,00 g	2,20 g		





XVIII. kerületi Hétszínvirág Bölcsőde



Heti étlap 2017.12.04. - 2017.12.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Tej , Szezámagkrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Zöld paprika			Tej , Margarin , Zsemle, Kígyóuborka			Tej , Gyulai májas, Félbarna kenyér, Kaliforniai paprika			Tej , Vajkrém, Rozsos kenyér, Paradicsom			Tej , Magyaros vajkrém , Bagette, Hagymás savanyú káposzta		
		Energia: 192,62 Kcal / 805,15 Kj			Energia: 305,03 Kcal / 1 275,03 Kj			Energia: 269,32 Kcal / 1 125,76 Kj			Energia: 211,14 Kcal / 882,57 Kj			Energia: 245,31 Kcal / 1 025,40 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,77 g	6,31 g	2,79 g	10,50 g	11,61 g	4,18 g	13,00 g	10,54 g	4,82 g	8,80 g	5,64 g	2,78 g	9,91 g	8,61 g	4,43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24,97 g	0,05 g	0,50 g	39,28 g	0,00 g	1,13 g	30,28 g	0,00 g	1,51 g	31,04 g	0,00 g	0,65 g	31,74 g	0,60 g	1,06 g		

.....
 étellemezésvezető
 Haller Kinga

.....
 bölcs devezető
 Lipcsei Edina

.....
 bölcs deorvos
 dr.Sinkovicz Katalin

.....
 dietetikus
 Csáki Annamária

