



# XVIII.kerületi Hétszínvirág Bölcsőde



Heti étlap 2018.01.08. - 2018.01.12.

|                |                                   | hétfő                                |         |        | kedd  |         |        | szerda  |         |        | csütörtök  |         |        | péntek                                       |        |        |
|----------------|-----------------------------------|--------------------------------------|---------|--------|---|---------|--------|---|---------|--------|--|---------|--------|--|--------|--------|
| <b>Reggeli</b> | <b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b> | Tej , Margarin , Bagette, Lilahagyma |         |        | Tej , Házi sajtkrém , Teljes kiőrlésű kenyér , Paradicsom |         |        | Tej , Szezámagkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóuborka |         |        | Tejeskávé , Sonka, Margarin , Teljes kiőrlésű kenyér , Kaliforniai paprika |         |        | Tej , Körözött, Tigris kenyér , Zöld paprika |        |        |
|                |                                   | Energia: 270,82 Kcal / 1 132,03 KJ   |         |        | Energia: 241,04 Kcal / 1 007,55 KJ                        |         |        | Energia: 211,83 Kcal / 885,45 KJ                        |         |        | Energia: 277,88 Kcal / 1 161,54 KJ   |         |        | Energia: 243,55 Kcal / 1 018,04 KJ           |        |        |
|                |                                   | Fehérje                              | Zsír    | T.Zsír | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                      | Zsír   | T.Zsír |
|                |                                   | 9,48 g                               | 11,55 g | 4,84 g | 12,57 g   | 9,74 g  | 5,40 g | 10,10 g   | 6,41 g  | 2,82 g | 12,94 g  | 13,18 g | 4,71 g | 11,03 g                                      | 8,77 g | 4,22 g |
|                |                                   | Szénhidrát                           | Cukor   | Só     | Szénhidrát  | Cukor   | Só     | Szénhidrát  | Cukor   | Só     | Szénhidrát   | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                   | Cukor  | Só     |
| 31,88 g        | 1,80 g                            | 0,81 g                               | 25,51 g | 0,00 g | 0,87 g  | 28,19 g | 0,05 g | 0,62 g  | 26,56 g | 0,00 g | 0,82 g   | 30,85 g | 0,00 g | 1,46 g                                       |        |        |
|                |                                   |                                      |         |        |   |         |        |   |         |        |  |         |        |  |        |        |
|                |                                   |                                      |         |        |   |         |        |   |         |        |  |         |        |  |        |        |
| <b>Tízórai</b> | <b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b> | Narancslé                            |         |        | Alma  |         |        | Györi keksz, Limonádé nádcukorral                       |         |        | Alma   |         |        | Gyümölcs tea                                 |        |        |
|                |                                   | Energia: 51,18 Kcal / 213,93 KJ      |         |        | Energia: 31,31 Kcal / 130,88 KJ                           |         |        | Energia: 97,89 Kcal / 409,18 KJ                         |         |        | Energia: 31,31 Kcal / 130,88 KJ  |         |        | Energia: 23,10 Kcal / 96,56 KJ               |        |        |
|                |                                   | Fehérje                              | Zsír    | T.Zsír | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                      | Zsír   | T.Zsír |
|                |                                   | 0,65 g                               | 0,18 g  | 0,00 g | 0,36 g  | 0,36 g  | 0,00 g | 1,40 g  | 3,37 g  | 0,44 g | 0,36 g   | 0,36 g  | 0,00 g | 0,57 g                                       | 0,16 g | 0,00 g |
|                |                                   | Szénhidrát                           | Cukor   | Só     | Szénhidrát  | Cukor   | Só     | Szénhidrát  | Cukor   | Só     | Szénhidrát   | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                   | Cukor  | Só     |
| 10,90 g        | 0,00 g                            | 0,00 g                               | 6,30 g  | 0,00 g | 0,01 g  | 14,93 g | 8,86 g | 0,24 g  | 6,30 g  | 0,00 g | 0,01 g   | 4,40 g  | 4,00 g | 0,00 g                                       |        |        |
|                |                                   |                                      |         |        |   |         |        |   |         |        |  |         |        |  |        |        |
|                |                                   |                                      |         |        |   |         |        |   |         |        |  |         |        |  |        |        |



# XVIII.kerületi Hétszínvirág Bölcsőde



Heti étlap 2018.01.08. - 2018.01.12.

|                |                                 | hétfő   | kedd  | szerda   | csütörtök  | péntek  |
|----------------|---------------------------------|---|---|--|--|---|
| <b>Ebéd</b>    | <b>(00480) Gyermek (1-3 év)</b> | Gulyásleves (sertés) ,<br>Tejbedara kakaó szórás,<br>Alma     | Sült pulykamell,<br>Zöldborsófőzelék, Banán                   | Grillezett csirkemell ,<br>Csőbensült kelbimbó,<br>Körte       | Pulyka pörkölt ,<br>Zöldbabfőzelék, Mandarin                 | Bolognai spagetti, Alma                                       |
|                |                                 | Energia: 507,41 Kcal / 2 120,97 KJ                            | Energia: 425,66 Kcal / 1 779,26 KJ                            | Energia: 445,87 Kcal / 1 863,74 KJ                             | Energia: 294,58 Kcal / 1 231,34 KJ                           | Energia: 434,52 Kcal / 1 816,29 KJ                            |
|                |                                 | Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav<br>22,45 g    15,06 g    4,99 g | Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav<br>26,80 g    12,33 g    2,64 g | Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav<br>30,36 g    21,16 g    7,27 g  | Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav<br>21,73 g    7,92 g    2,12 g | Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav<br>25,40 g    17,24 g    6,00 g |
|                |                                 | Szénhidrát    Cukor    Só<br>69,37 g    5,99 g    0,99 g      | Szénhidrát    Cukor    Só<br>55,52 g    0,00 g    1,23 g      | Szénhidrát    Cukor    Só<br>32,87 g    0,00 g    1,77 g       | Szénhidrát    Cukor    Só<br>37,84 g    0,00 g    1,16 g     | Szénhidrát    Cukor    Só<br>43,61 g    0,00 g    1,53 g      |
|                |                                 |   |   |  |  |   |
| <b>Uzsonna</b> | <b>(00480) Gyermek (1-3 év)</b> | Tej , Avokádókrém, Tigris<br>kifli                            | Tej , Padlizsánkrém,<br>Félbarna kenyér, Zöld<br>paprika      | Tej , Túrókrém<br>zöldfűszeres, Félbarna<br>kenyér, Póréhagyma | Tej , Kockasajt , Kifli                                      | Tej , Párizsi krém,<br>Félbarna kenyér, Jégcsap<br>retek      |
|                |                                 | Energia: 219,09 Kcal / 915,80 KJ                              | Energia: 253,32 Kcal / 1 058,88 KJ                            | Energia: 265,07 Kcal / 1 107,99 KJ                             | Energia: 287,28 Kcal / 1 200,83 KJ                           | Energia: 251,65 Kcal / 1 051,90 KJ                            |
|                |                                 | Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav<br>10,77 g    6,82 g    3,77 g  | Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav<br>10,73 g    8,81 g    2,71 g  | Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav<br>15,04 g    7,03 g    3,29 g   | Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav<br>13,14 g    9,55 g    5,25 g | Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav<br>12,30 g    9,56 g    4,15 g  |
|                |                                 | Szénhidrát    Cukor    Só<br>28,41 g    0,00 g    0,93 g      | Szénhidrát    Cukor    Só<br>32,45 g    0,00 g    1,46 g      | Szénhidrát    Cukor    Só<br>35,05 g    0,00 g    0,98 g       | Szénhidrát    Cukor    Só<br>36,85 g    0,00 g    1,24 g     | Szénhidrát    Cukor    Só<br>28,95 g    6,24 g    1,44 g      |
|                |                                 |   |   |  |  |   |

.....  
ételmezésvezető  
Haller Kinga

.....  
bölcs vezető  
Lipcsei Edina

.....  
bölcs orvos  
dr. Sinkovics Katalin

.....  
dietetikus  
Csáki Annamária