



# Heti étlap



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

18. ker Micimackó bölcsőde

2017.12.04. - 2017.12.08.

Diéta	Időpont		Reggeli		Tízórai		Ebéd		Uzsonna	
(00480) Gyermek (1-3 év)	2017.12. 04 hétfő	Napi összesen	Tej , Teavaj, Molnárka		Citromos tea		Tojásomlett , Sóskamártás , Főtt burgonya, Banán		Gyümölcsstea , Csemege karaj, Margarin , Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	
			Energia(kcal)	Energia		Energia		Energia		Energia
		992,66/4 149,32	247,64/1 035,14		26,53/110,90		554,56/2 318,06		163,93/685,23	
	Fehérje(g)	31,52	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír
	Zsír(g)	35,21	7,93	13,70	0,27	0,05	16,70	17,15	6,62	4,31
	T.Zsír(sav)(g)	12,94	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát
	Szénhidrát(g)	134,17	13,70	22,88	0,05	6,16	17,15	80,83	4,31	24,30
	Cukor(g)	22,18	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só
	Só(g)	2,97	1,20	0,48	5,99	0,00	9,99	1,58	5,00	0,91
	2017.12. 05 kedd	Napi összesen	Tej , Zöldséges szelet, Margarin , Rozsos bagett, Póréhagyma		Ananász lé		Rakott karfiol , Mandarin		Tej , Áfonya dzsem, Teavaj, Félbarna kenyér	
			Energia(kcal)	Energia		Energia		Energia		Energia
		1 013,66/4 237,02	246,41/1 029,99		78,77/329,26		281,70/1 177,51		406,76/1 700,26	
	Fehérje(g)	31,27	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír
	Zsír(g)	29,30	10,05	10,21	0,60	0,15	14,83	7,70	5,79	11,24
	T.Zsír(sav)(g)	11,22	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát
	Szénhidrát(g)	153,38	10,21	28,27	0,15	18,00	7,70	37,51	11,24	69,60
	Cukor(g)	49,29	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só
	Só(g)	3,13	1,04	1,58	0,00	0,01	0,00	1,31	48,25	0,23







# Heti étlap



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

18. ker Micimackó bölcsőde

2017.12.04. - 2017.12.08.

Diéta	Időpont		Reggeli		Tízórai		Ebéd		Uzsonna	
(00480) Gyermek (1-3 év)										
	2017.12.08 péntek	Napi összesen	<b>Macikávét, Párizsikrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Savanyú káposzta</b>		<b>Limonádé</b>		<b>Szárnyas tokány, Sütőtök főzelék , Alma</b>		<b>Tej , Krémsajt, Bagett, Póréhagyma</b>	
	Energia(kcal)		Energia		Energia		Energia		Energia	
	764,54/3 195,78		286,81/1 198,87		26,19/109,47		296,48/1 239,29		155,06/648,15	
	Fehérje(g)	32,90	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír
	Zsír(g)	32,09	10,88	14,46	0,08	0,12	15,91	7,96	6,03	9,55
	T.Zsír(g)	12,56	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát
	Szénhidrát(g)	83,98	14,46	27,95	0,12	5,46	7,96	39,63	9,55	10,94
	Cukor(g)	5,14	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só
Só(g)	2,01	0,00	1,07	5,00	0,00	0,00	0,48	0,14	0,46	

