

Bölcsődei étlap				típegő és nagycsoportos gyermekek számára				2021. szeptember 13-tól szeptember 17-ig												
	Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
	Reggeli	Tej, Gabonapehely				Áfonyás tea, Ráma marg. Rozskenyér, Tavasz felvágott, Kígyóuborka				Tejeskávé, Vajas búzakorpás diákrúd, Pritamin paprika				C.tea, Főtt baromfi virsli, Hot-dog kifli, Zöldpaprika, Ketchup				Karamell, Gyümölcskuglóf		
E		248,4	F	8,3	E	194,3	F	6,1	E	288,7	F	11,4	E	185,4	F	7,6	E	249,8	F	10
Zs:		8,7	Sz	33,6	Zs:	5,8	Sz	28,3	Zs:	10,4	Sz	36,9	Zs:	5	Sz	26,5	Zs:	8,3	Sz	33,3
Tzs:		4,4			Tzs:	1,8			Tzs:	5,1			Tzs:	1,2			Tzs:	4,3		
C	-	S	bt:0,7 ha:0	C	5	S	b t:1 ha:0	C	5	S	bt:0,7 ha:0	C	5	S	bt:1 ha:0	C	5	S	bt:0,2 ha:0	
Allergének	glutén, tej				glutén, szója				glutén, tej				glutén, szója				glutén, tej, tojás			
Tízórai	Narancs ivólé				Nektarin, tisztított víz				Körte, tisztított víz				Őszibarack, tisztított víz				Ananász ivólé			
	E	102,4	F	-	E	38,7	F	-	E	26,5	F	-	E	20,7	F	-	E	87,8	F	-
	Zs:	-	Sz	21,8	Zs:	-	Sz	8,2	Zs:	-	Sz	6	Zs:	-	Sz	4,5	Zs:	-	Sz	20,1
	Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-		
C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Ebéd	Burgonyafőzelék, Egybesült vagdalt, Alma				Zöldséges rakottas csirkemell, Körte kompót				Kukoricás rizs, Magyaros pulykaragu, Vitamin saláta, Petit Danone				Csokonai leves Túrós pite				Finom főzelék, Sült pulykahús, Idared alma			
	E	449,3	F	20	E	326,1	F	20,2	E	385,5	F	18,2	E	476,4	F	28,2	E	344,2	F	21,5
	Zs:	15,7	Sz	55,5	Zs:	8	Sz	42,5	Zs:	11,1	Sz	52,6	Zs:	19,7	Sz	45,5	Zs:	14,3	Sz	31,3
	Tzs:	3,7			Tzs:	1,3			Tzs:	2,5			Tzs:	5,4			Tzs:	2,3		
C	3	S	bt:0,2 ha:0,6	C	-	S	bt:0,2 ha:0,2	C	1,5	S	bt:0,2 ha:0,3	C	1,5	S	bt:0,4 ha:0,2	C	3	S	bt:0,3 ha:0,5	
Allergének	glutén, tej, tojás				glutén, tej				tej				glutén, tej, tojás, zeller				glutén, tej			
Uzsonna	C.tea, Csibemájás teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom				Tej, Magvas-sajtkrém félbarna kenyér, Sárgarépa szelet				Csipke tea, Tojáskrém Graham kenyér, Zöldhagyma				Tej, Magyaros-vajkrém magvas kenyér, Kígyóuborka				Málnás tea, Kapros-túrókrém teljes kiőrlésű kenyér, Kápia paprika			
	E	150,9	F	5,5	E	273,7	F	11,4	E	190,4	F	7,1	E	254,4	F	10,7	E	151,2	F	6,4
	Zs:	3,6	Sz	23,1	Zs:	10,2	Sz	33,6	Zs:	4,9	Sz	28,5	Zs:	12,3	Sz	24,8	Zs:	2,7	Sz	24,3
	Tzs:	1,1			Tzs:	5			Tzs:	1,2			Tzs:	5			Tzs:	1,3		
C	5	S	bt:0,5 ha:0	C	-	S	bt:1 ha:0	C	5	S	bt:0,8 ha:0,2	C	-	S	bt:0,5 ha:0	C	5	S	bt:0,8 ha:0	
Allergének	glutén, tej, szója				glutén, tej, szezám				glutén, tej, tojás				glutén, tej, szezám				glutén, tej			
Tápanyag össz:	E:951kcal, F:35,2g, Zs:28,4g, Tzs:9,4g, Sz:134,1g, C:8g, S:bt:1,4g, ha:0,6g				E:832,8kcal, F:38,5g, Zs:24,4g, Tzs:g, Sz:112,8g, C:5g, S:bt:2,2g, ha:0,2g				E:891kcal, F:37g, Zs:26,6g, Tzs:8,9g, Sz:124,1g, C:11,5g, S:bt:1,7g, ha:0,5g				E:936,9kcal, F:47g, Zs:37,2g, Tzs:11,7g, Sz:101,4g, C:6,5g, S:bt:1,9g, ha:0,2g				E:833kcal, F:38,5g, Zs:25,6g, Tzs:8g, Sz:109,1g, C:13g, S:bt:1,3g, ha:0,5g			

Jelmagyarázat: Energia: E(kcal), Fehérje: F(g); Zsír: Zs(g); Szénhidrát: Sz(g); Telített zsírsav: T.zs, Hozzáadott cukor:C (g)Hozzáadott só: S.(g)  
Tejmentes: Tm., Diétás étkeztetést is tudunk biztosítani. Indokolt esetben az étlapváltoztatásához hozzájárulok:

.....  
bölcsődevezető

.....  
bölcsődeorvos

.....  
dietetikus

Ételek (adag)	Energia (Kcal)	Fehérje (gr)	CH (gr)	Zsír (gr)	Telített zsír (SFA) (gr)	Cukor (gr)	Só (gr)	Allergén anyagok
Burgonya főzelék	277,7	6,1	47,3	6,6	1,4	3	0,4	glutén
Egybesült vagdalt	157,6	13,7	5,4	8,9	2,3	-	0,2	glutén, tojás
Csibemájás	47,9	2,8	1,5	3,2	1,1	-	-	tej, szója
Zöldséges-rakottas csirkemell	277,7	20,1	30,7	8	1,3	-	0,2	glutén, tej
vitamin saláta	61,8	-	12,6	-	-	-	-	-
Kukoricás rizs	227,1	5,1	40,6	4,7	0,5	-	0,4	-
Magyaros pulykatokány	111,8	11,1	4,3	5,4	1,6	-	0,2	--
Tojáskrém	53,1	2,8	0,2	4,4	1,2	-	0,2	tojás
Csokonai leves	191,4	14,9	15,6	7,4	1,2	-	0,2	glutén, tej, zeller
Túrós pite	128	4	21,9	2,5	0,6	10	-	glutén, tej, tojás
Finomfőzelék	199,4	6,6	26	7,3	1	3	0,2	glutén, tej
Sült pulykahús	76,7	8,6	0,1	4,5	0,6	-	0,2	-
Kapros túrókrém	44,1	3,6	1,9	2,4	1,3	-	0,5	tej
Tea	27,3	-	5,9	-	-	5	-	-
Tejeskávé	145,1	7	16,1	5,7	3,1	5	-	tej
Karamell	144,2	7	15,9	5,7	3,1	5	-	tej