

Bölcsődei étlap					típegő és nagycsoportos gyermekek számára								2021. november 08-tól november 12-ig							
Reggeli	Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
	Epres tea, Delma marg. félbarna kenyér, Trappista sajt szelet, Paradicsom				Tej, Tavaszi húskrémes Graham kenyér, Jégcsapretek				Kakaó, Vajas szezám magos zsemle, Zöldpaprika				Erdei gy.tea, Tojáskrémes rozskenyér, Kígyóborka				Szedres tea, Flóra marg.teljes kiőrlésű kenyér, Zalai felvágott, Kápia paprika			
	E	225,8	F	9,8	E	285,4	F	13,5	E	304,8	F	11,6	E	159,7	F	5,5	E	219,4	F	7,5
	Zs:	7,9	Sz	28	Zs:	10,6	Sz	33,5	Zs:	11,2	Sz	38,9	Zs:	4,8	Sz	22,6	Zs:	8,4	Sz	27,6
	Tzs:	4			Tzs:	4,6			Tzs:	5,3			Tzs:	1,2			Tzs:	2,3		
C	5	S	bt:1,2 ha:0	C	-	S	bt:1,3 ha:0	C	5	S	bt:0,8 ha:0	C	5	S	bt:0,4 ha:0,2	C	5	S	bt:1,1 ha:0	
Allergének	glutén, tej				glutén, tej, szója				glutén, tej, szezám mag				glutén, tej, tojás				glutén, tej, szója			
Tízórai	Körte, tisztított víz				Idared alma, tisztított víz				Narancs, tisztított víz				Ananász ivólé				Jonatán alma, tisztított víz			
	E	37,1	F	-	E	17,4	F	-	E	20,7	F	-	E	117,1	F	-	E	17,4	F	-
	Zs:	-	Sz	8,4	Zs:	-	Sz	3,5	Zs:	-	Sz	4,2	Zs:	-	Sz	26,8	Zs:	-	Sz	3,5
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:			
C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Ebéd	Vegyes gyümölcsmártás, Pirított dara, Főtt hússzelet				Zöldborsófőzelék, Sajt felfújt				Csokonai leves, Meggyes pite				Zöldbabfőzelék, Sárgarépás vagdalt, Banán				Kukoricás rizs, Magyaros pulykaragu, Csemege uborka			
	E	386,3	F	12	E	481,2	F	20,8	E	319,5	F	18,9	E	408,6	F	15,1	E	338,2	F	15,9
	Zs:	12,3	Sz	55,7	Zs:	24,1	Sz	44	Zs:	10	Sz	37,5	Zs:	12,9	Sz	56,4	Zs:	11,1	Sz	43
	Tzs:	4,1			Tzs:	7,2			Tzs:	1,9			Tzs:	2,5			Tzs:	1,7		
C	8	S	bt:0,2 ha:0,5	C	-	S	bt:0,7 ha:0,2	C	10	S	bt:0,3 ha:0,2	C	5	S	bt:0,2 ha:0,6	C	-	S	bt:1 ha:0,3	
Allergének	glutén, tej				glutén, tej, tojás				glutén, tej, tojás, zeller				glutén, tej, tojás				-----			
Uzsonna	Tej, Zöldfűszeres szendvicskrémes teljes kiőrlésű kenyér, Pritaminpaprika				Csipke tea, Pritaminos túrókrémes félbarna kenyér, Kígyóborka				Tej, Kenőmájás teljes kiőrlésű kenyér, Zöldhagyma				Tej, Padlizsánkrémes félbarna kenyér, Paradicsom				Karamell, Sajtós rúd			
	E	249,1	F	10,7	E	155,1	F	6,9	E	273,2	F	13,4	E	251,5	F	11,1	E	340,2	F	13,4
	Zs:	8,2	Sz	32,6	Zs:	2,8	Sz	24,7	Zs:	9,3	Sz	33,4	Zs:	9	Sz	31	Zs:	15,6	Sz	35,9
	Tzs:	3,7			Tzs:	1,3			Tzs:	4,2			Tzs:	3,4			Tzs:	5,7		
C	-	S	bt:0,7 ha:0	C	5	S	bt:0,5 ha:0,1	C	-	S	bt:0,9 ha:0	C	-	S	bt:0,4 ha:0,2	C	5	S	bt:0,6 ha:0,1	
Allergének	glutén, tej				glutén, tej				glutén, tej, szója				glutén, tej				glutén, tej, tojás			
Tápanyag össz:	E:898,3kcal, F:32,8g, Zs:28,7g, Tzs:12g, Sz:124,8g, C:13g, S:bt:2,1g, ha:0,5g				E:939,1kcal, F:41,5g, Zs:37,7g, Tzs:13,2g, Sz:105,8g, C:5g, S:bt:2,5g, ha:0,3g				E:918,2kcal, F:44,3g, Zs:30,7g, Tzs:11,5g, Sz:114,1g, C:15g, S:bt:2g, ha:0,2g				E:936,8kcal, F:32,6g, Zs:27,1g, Tzs:7,2g, Sz:136,9g, C:10g, S:bt:1g, ha:1g				E:915,2kcal, F:37,1g, Zs:35,4g, Tzs:9,8g, Sz:110g, C:10g, S:bt:2,7g, ha:0,4g			

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:

.....
bölcsovevezető

.....
bölcsoveorvos

.....
dietetikus

Ételek (adag)	Energia (Kcal)	Fehérje (gr)	CH (gr)	Zsír (gr)	Telített zsír (SFA) (gr)	Cukor (gr)	Só (gr)	Allergén anyagok
Vegyes gyümölcsmártás	263,2	2,4	48,2	6,3	3,3	8	0,5	glutén, tej
Főtt hússzelet	76,7	8,6	0,16	4,5	0,6	-	0,2	-
Pirított dara	46,3	0,9	7,3	1,4	0,1	-	0,2	glutén
Zöldfűszeres szendvicskrém	20,7	0,2	0,2	2	0,6	-	-	tej
Zöldborsó főzelék	286,9	11,5	35,8	10,4	1,8	-	0,2	glutén, tej
Sajtfelfújít	208,2	10,8	7,4	14,8	6,4	-	-	tej
Túrókrém	44,1	3,6	1,9	2,4	1,3	-	0,5	tej
Tavaszi húskrém	289	7	1,3	4,1	1,1	-	-	tej, szója
Csibemájás	47,9	2,8	1,5	3,2	1,1	-	-	tej, szója
Csokonai leves	191,4	14,9	15,6	7,4	1,2	-	0,2	glutén, tej, zeller
Meggyes pite	128	4	21,9	2,5	0,6	10	-	glutén, tej, tojás
Tojáskrém	53,1	2,8	0,2	4,4	1,2	-	0,2	tojás
Zöldbab főzelék	259	6,8	37,7	8,5	1,6	5	0,4	glutén, tej
Sárgarépás vagdalt	157,6	13,7	5,4	8,9	2,3	-	0,2	glutén, tojás
Padlizsán krém	45,3	1	3,6	2,9	0,3	-	0,4	-----
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	--
Tea	27,3	-	5,9	-	-	5	-	-
Karamell	144,2	7	15,9	5,7	3,1	5	-	tej
Kakaó	150,5	7,3	16,1	6,2	3,3	5	-	tej