

Bölcsődei étlap				típegő és nagycsoportos gyermekek számára				2021. október 11-től október 15-ig												
Reggeli	Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
	Tej, Karotta krémes félbarna kenyér, Kígyóuborka				Epres tea, Kockasajt, Magvas kenyér, Paradicsom				Tejeskávé, Vajas búzakorpás diákrúd, Pritaminpaprika				C.tea, Főtt virsli, Graham kenyér, Kígyóuborka, Ketchup				Pudingos tej, Túrós béles			
	E	248,6	F	11,2	E	226,9	F	8,7	E	260,3	F	10,2	E	209,3	F	8,8	E	354,1	F	15,5
	Zs:	7,9	Sz	32,6	Zs:	9,7	Sz	25,1	Zs:	10,2	Sz	31,4	Zs:	5,2	Sz	30,9	Zs:	9,8	Sz	50,2
	Tzs:	3,6			Tzs:	3,7			Tzs:	5,1			Tzs:	1,2			Tzs:	4,6		
C	-	S	bt:1,1 ha:0	C	5	S	bt:1,1 ha:0	C	5	S	bt:0,6 ha:0	C	5	S	bt:1,2 ha:0	C	5	S	bt:0,4 ha:0	
Allergének	glutén, tej				glutén, tej				glutén, tej				glutén, tej, tojás				glutén, tej, tojás			
Tízórai	Meggy ivólé				Banán, tisztított víz				Szilva, tisztított víz				Szőlő ivólé				Őszibarack, Tisztított víz			
	E	113,3	F	-	E	52,5	F	-	E	19	F	-	E	117,7	F	-	E	20,7	F	-
	Zs:	-	Sz	25	Zs:	-	Sz	12,1	Zs:	-	Sz	4	Zs:	-	Sz	28,9	Zs:	-	Sz	4,5
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:			
C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Ebéd	Brokkoli főzelék, Túró felfújt, Idared alma				Rakott kelkáposzta, Őszibarack kompót				Gulyásleves, Túrótöltelikes nudli				Tökfőzelék, Frossta hal rudacska, Körte				Zöldséges szárnyas tokány, Párolt rizs, Csemege uborka			
	E	313,8	F	17,5	E	364,1	F	18,4	E	517,5	F	23,7	E	341,5	F	17,9	E	347,1	F	20
	Zs:	14,7	Sz	27	Zs:	12,8	Sz	43,1	Zs:	16,4	Sz	67,2	Zs:	14,9	Sz	33,1	Zs:	7,4	Sz	49,5
	Tzs:	4,1			Tzs:	3,8			Tzs:	4,8			Tzs:	2			Tzs:	0,9		
C	-	S	bt:0,4 ha:0,2	C	-	S	bt:0,3 ha:0,6	C	-	S	bt:0,2 ha:0,5	C	3	S	bt:0,2 ha:0,5	C	-	S	bt:0,7 ha:0,5	
Allergének	glutén, tej, tojás				glutén, tej				glutén, tej, tojás				glutén, tej, tojás, hal				-----			
Uzsonna	C.tea, Csibemájás teljes kiőrlésű kenyér, Kápia paprika				Tej, Zalai krémes rozskenyér, Jégcsapretek				Csipke tea, Delma marg. teljes kiőrlésű kenyér, Tojáskarika, Z.hagyma				Tej, Gyümölcsös túrókrém, Császárszemle				Erdei gy.tea, Magyaros vajkrémes teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika			
	E	179,4	F	6,5	E	304,1	F	13,8	E	153,3	F	5,5	E	273,1	F	12,6	E	167,2	F	3,9
	Zs:	3,7	Sz	29	Zs:	12,7	Sz	33,1	Zs:	4,5	Sz	22	Zs:	7,7	Sz	37,7	Zs:	4,4	Sz	27
	Tzs:	1,1			Tzs:	5,5			Tzs:	1,1			Tzs:	4			Tzs:	1,9		
C	5	S	bt:0,6 ha:0	C	-	S	bt:1,2 ha:0	C	5	S	bt:0,5 ha:0	C	-	S	bt:0,8 ha:0	C	5	S	bt:0,5 ha:0	
Allergének	glutén, tej, szója				glutén, tej, szója				glutén, tojás				glutén, tej				glutén, tej			
Tápanyag össz:	E:855,1kcal, F:35,8g, Zs:26,4g, Tzs:8,9g, Sz:113,8g, C:5g, S:bt:2,1g, ha:0,2g				E:947,6kcal, F:41,7g, Zs:35,4g, Tzs:13,1g, Sz:113,5g, C:5g, S:bt:2,6g, ha:0,6				E:950kcal, F:39,9g, Zs:31,2g, Tzs:11g, Sz:124,8g, C:10g, S:bt:1,4g, ha:0,5g				E:941,6kcal, F:39,4g, Zs:27,9g, Tzs:7,3g, Sz:130,7g, C:8g, S:bt:2,2g, ha:0,5g				E:889kcal, F:39,8g, Zs:21,8g, Tzs:7,6g, Sz:131,3g, C:10g, S:bt:1,6g, 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:

.....
bölcsovevezető

.....
bölcsoveorvos

.....
dietetikus

Ételek (adag)	Energia (Kcal)	Fehérje (gr)	CH (gr)	Zsír (gr)	Telített zsír (SFA) (gr)	Cukor (gr)	Só (gr)	Allergén anyagok
Karotta krém	18,6	0,1	0,5	1,7		-	0,06	-
Túrófelfújt	162,4	11,3	9,9	8,4	3,2	-	-	glutén, tej, tojás
Brokkoli főzelék	530,6	5,8	12,1	5,9	0,8	-	0,2	glutén, tej
Csibemájas	47,9	2,8	1,5	3,2	1,1	-	-	tej, szója
Zalaikrém	74,5	3,3	0,3	6,5	2,4	-	-	tej, szója
Rakott kelkáposzta	337,7	18,2	36,7	12,8	3,8	-	0,6	glutén, tej
Gulyásleves	186,1	10,8	15,6	8,6	1,8	-	0,3	glutén, zeller, tojás
Túrótöltelikes nudli	331,3	12,8	51,6	7,7	2,9	-	0,2	glutén, tej, tojás
Tökfőzelék	130,8	2,5	19	4,7	0,5	3	0,3	glutén, tej
Frosta hal rudacska	184,1	15,1	8	10	1,5	-	1	tojás, hal
gyümölcsös túrókrém	63	4,8	6,1	2,1	1,1	3	-	tej
Zöldséges pulykatokány	242,4	15	24,9	9	2,2	-	0,2	tej
Párolt rizs	244,7	4,8	46,6	4,1	0,4	-	0,2	---
Pudingos tej	144,6	7	15,9	5,7	3,1	5	-	tej
Tea	27,3	-	5,9	-	-	5	-	-
Tejeskávé	145,1	7	16,1	5,7	3,1	5	-	tej