

Bölcsődei étlap				típegő és nagycsoportos gyermekek számára				2021. november 15-től november 19-ig												
	Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
Reggeli	Tej, Magyaros vajkrémes félbarna kenyér, Zöldpaprika				Csipke tea, Párizsi krémes teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek				Tejeskávé, Vajas magvas zsemle, Kígyóuborka				F.ribizlis tea, Flóra marg. teljes kiőrlésű kenyér, Cs.mell sonka, Pritaminpaprika				Tej, Kakaós kifli			
	E	269,5	F	11,4	E	202,6	F	6,1	E	319,6	F	11,2	E	190,6	F	9,1	E	285,4	F	11,4
	Zs:	10,2	Sz	32,6	Zs:	7,2	Sz	27,3	Zs:	13,1	Sz	38,6	Zs:	3,8	Sz	29,2	Zs:	9,7	Sz	37,5
	Tzs:	5			Tzs:	2,1			Tzs:	6,2			Tzs:	0,6			Tzs:	4,7		
C	-	S	bt:1 ha:0	C	5	S	bt:1 ha:0	C	5	S	bt:0,8 ha:0	C	5	S	bt:1 ha:0	C	-	S	bt:0,6 ha:0	
Allergének	glutén, tej				glutén, tej, szója				glutén, tej, szezám-mag				glutén, tej, szója				glutén, tej			
Tízórai	Őszibarack ivólé				Narancs, tisztított víz				Szőlő ivólé				Jonatán alma, tisztított víz				Multivitaminos ivólé			
	E	113,4	F	-	E	29	F	-	E	117,7	F	-	E	17,4	F	-	E	81,3	F	-
	Zs:	-	Sz	27,1	Zs:	-	Sz	5,9	Zs:	-	Sz	28,9	Zs:	-	Sz	3,5	Zs:	-	Sz	19,9
	Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-		
C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Ebéd	Brokkoli főzelék, Túrófelfűjt, Jonagold alma				Francia rakott burgonya, Szárnyas tokány, Céklasaláta				Sárgarépa püré, Sült pulykahús, Körte				Tarhonyás hús, Csemege uborka				Tökfőzelék, Frosta hal rudacska, Banán			
	E	306,8	F	17,4	E	284,9	F	17,1	E	265,9	F	17,5	E	398,6	F	21,7	E	367,4	F	18,3
	Zs:	14,6	Sz	25,6	Zs:	14,8	Sz	20,1	Zs:	8	Sz	30,1	Zs:	14,1	Sz	45,7	Zs:	14,8	Sz	39,2
	Tzs:	4,1			Tzs:	5,6			Tzs:	1,5			Tzs:	2,9			Tzs:	2		
C	-	S	bt:0,3 ha:0,2	C	2,5	S	bt:0,4 ha:0,4	C	-	S	bt:1,1 ha:0,4	C	-	S	bt:1,3 ha:0,4	C	3	S	bt:0,2 ha:0,5	
Allergének	glutén, tej, tojás				glutén, tej, tojás				tej				glutén, tojás				glutén, tej, tojás, hal			
Uzsonna	Málnás tea, Delma marg. Graham kenyér, Tojáskarika, Paradicsom				Tej, Natúr sajtkrémes félbarna kenyér, Kápia paprika				Szamócás tea, Halpástétomos rozskenyér, Zöldhagyma				Házi gyümölcsjoghurt, Sajtcsiga				Áfonyás tea, Kapros-túrókrémes félbarna kenyér, Paradicsom			
	E	204,2	F	8,4	E	296,2	F	14,4	E	190,5	F	8	E	282,9	F	10,7	E	180,4	F	7,8
	Zs:	5,8	Sz	28,5	Zs:	11,4	Sz	33,4	Zs:	4,8	Sz	28,1	Zs:	8,1	Sz	41	Zs:	2,9	Sz	29,8
	Tzs:	1,4			Tzs:	6,2			Tzs:	1,3			Tzs:	4,4			Tzs:	1,3		
C	5	S	bt:0,8 ha:0	C	-	S	bt:1,3 ha:0	C	5	S	bt:0,7 ha:0	C	-	S	bt:1,1 ha:0	C	5	S	bt:0,8 ha:0,1	
Allergének	glutén, tojás				glutén, tej				glutén, hal				glutén, tej, tojás				glutén, tej			
Tápanyag össz:	E:893,9kcal, F:37,8g, Zs:30,8g, Tzs:10,6g, Sz:114g, C:10g, S:bt:2,1g, ha:0,2g				E:812,7kcal, F:38g, Zs:33,7g, Tzs:14,1g, Sz:86,8g, C:7,5g, S:bt:2,7g, ha:0,4g				E:893,6kcal, F:36,8g, Zs:25,9g, Tzs:9g, Sz:125,8g, C:10g, S:bt:2,6g, ha:0,4g				E:889,5kcal, F:41,8g, Zs:26,2g, Tzs:8,1g, Sz:119,5g, C:5g, S:bt:3,4g, ha:0,4g				E:914,6kcal, F:37,9g, Zs:27,5g, Tzs:8,1g, Sz:126,5g, C:8g, S:bt:1,6g, ha:0,6g			

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
Túrófelfújt	162,4	11,3	9,9	8,4	3,2	-	-	glutén, tej, tojás
Brokkoli főzelék	126,9	5,8	12,1	5,9	0,8	-	0,2	glutén, tej
Párizsi krém	49,5	1,6	0,4	4,5	1,4	-	-	szója
Szárnyastokány	111,8	11,1	4,3	5,4	1,6	-	0,2	--
Francia rakott burgonya	153,6	5,5	11,4	9,3	4	-	0,2	glutén, tej
Kapros túrókrém	44,1	3,6	1,9	2,4	1,3	-	0,5	tej
Sült pulykahús	76,7	8,6	0,1	4,5	0,6	-	0,2	-
Sárgarépapüré	125,2	5	24,1	0,7	-	-	0,2	tej
Halpástétom	57,4	4,5	0,2	4,3	1,2	-	-	hal, tej
Tarhonyás hús	393,1	21,4	44,6	14	2,9	-	0,4	glutén, tojás
Frosta halrudacska	184,1	15,1	8	10	1,5	-	1	tojás, hal
Tökfőzelék	130,8	2,5	19	4,7	0,5	3	0,3	glutén, tej
Tea	27,3	-	5,9	-	-	5	-	-
Tejeskávé	145,1	7	16,1	5,7	3,1	5	-	tej