

Bölcsődei étlap					tipegő és nagycsoportos gyermekek számára								2021. november 22-től november 26 -ig							
Reggeli	Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
	Csipke tea, Tojáskrémes teljes kiőrlésű kenyér, Kápia paprika				Karamell, Vajás sajtos zsemle, Kígyóuborka				Szedres tea, Delma marg. teljes kiőrlésű kenyér, Sonka szalámi, Paradicsom				Tej, Kenőmájás félbarna kenyér, Zöldhagyma				Málnás tea, Kockasajt, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika			
	E	184,6	F	6,5	E	270,6	F	11	E	173,5	F	7,9	E	278,8	F	13,9	E	198,6	F	6,5
	Zs:	4,9	Sz	27,7	Zs:	11,5	Sz	30,2	Zs:	2,9	Sz	28	Zs:	9,4	Sz	34,1	Zs:	6,7	Sz	27,1
	Tzs:	1,2			Tzs:	6			Tzs:	0,7			Tzs:	4,2			Tzs:	3,7		
C	5	S	bt:0,5 ha:0,2	C	5	S	bt:0,7 ha:0	C	5	S	bt:1 ha:0	C	-	S	bt:1,2 ha:0	C	5	S	bt:1,1 ha:0	
Allergének																				
Tízórai	Banán, tisztított víz				Sárgabarack ivólé				Narancs, tisztított víz				Meggy ivólé				Idared alma, tisztított víz			
	E	52,5	F	-	E	119,9	F	-	E	20,7	F	-	E	113,3	F	-	E	24,4	F	-
	Zs:	-	Sz	12,1	Zs:	-	Sz	28,1	Zs:	-	Sz	4,2	Zs:	-	Sz	25	Zs:	-	Sz	4,9
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:			
C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C		S	-	
Allergének					-----					-----					-----					
Ebéd	Mexikói pulykatokány, Párolt rizs, Csemege uborka				Finomfőzelék, Zöldséges halfelfűjt, Jonagold alma				Csirkebecsinált leves, Túrótöltelikes nudli,				Paradicsommártás, Főtt húsgombóc, Burgonyapüré, Körte				Zöldséges –rakottas csirkemell, Cseresznye kompót			
	E	414,1	F	18,7	E	368,2	F	17,7	E	516,3	F	22,2	E	373,2	F	13	E	320,5	F	20,4
	Zs:	14	Sz	52,6	Zs:	16,6	Sz	35,8	Zs:	18,5	Sz	63,9	Zs:	11,4	Sz	53,6	Zs:	8,1	Sz	40,6
	Tzs:	2,8			Tzs:	3,6			Tzs:	5,7			Tzs:	2,1			Tzs:	1,3		
C	-	S	bt:1 ha:0,5	C	3	S	bt:0,8 ha:0,2	C	-	S	bt:0,2 ha:0,4	C	10	S	bt:0,3 ha:0,7	C	-	S	bt:0,2 ha:0,2	
Allergének																				
Uzsonna	Tej, Vajás extra dzemes félbarna kenyér				Epres tea, Veronai húskrémes Graham kenyér, Vajretek				Tej, Zöldfűszeres szendvicskrémes félbarna kenyér, Pritamin paprika				Erdei gy.tea, Pritaminos túrókrémes rozskenyér, Kígyóuborka				Pudingos tej, Briós			
	E	289	F	11,4	E	184,9	F	6,7	E	228,8	F	10,3	E	177,2	F	7,1	E	305,8	F	11,2
	Zs:	10,1	Sz	37,4	Zs:	6,9	Sz	22,9	Zs:	8,1	Sz	28,1	Zs:	2,8	Sz	29,8	Zs:	9,5	Sz	43,3
	Tzs:	5			Tzs:	2,4			Tzs:	3,7			Tzs:	1,3			Tzs:	4,6		
C	-	S	bt:1 ha:0	C	5	S	bt:1,1 ha:0	C	-	S	bt:0,8 ha:0	C	5	S	bt:0,5 ha:0,1	C	5	S	bt:0,6 ha:0	
Allergének																				
Tápanyag össz:	E:940,2kcal, F:37,4g, Zs:29,1g, Tzs:9,1g, Sz:129,9g, C:5g, <b>S:bt:2,5g, ha:0,7g</b>				E:943,5kcal, F:36,2g, Zs:35,3g, Tzs:12,1g, Sz:117,1g, C:13g, S:bt:2,6g, ha:0,2g				E:939,3kcal, F:40,8g, Zs:29,7g, Tzs:10,2g, Sz:124,3g, C:5g, <b>S:bt:2g, ha:0,4g</b>				E:942,6kcal, F:34,7g, Zs:23,7g, Tzs:7,7g, Sz:142,7g, C:15g, <b>S:bt:2g, ha:0,8g</b>				E:849,2kcal, F:38,5g, Zs:24,6g, Tzs:9,6g, Sz:116g, C:10g, S:bt:1,9g, ha:0,2g			

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 étkezést 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
Tojáskrém	53,1	2,8	0,2	4,4	1,2	-	0,2	tojás
Párolt rizs	227,1	5,1	40,6	4,7	0,5	-	0,4	-
Mexikói pulykatokány	111,8	11,1	4,3	5,4	1,6	-	0,2	--
Finomfőzelék	199,4	6,6	26	7,3	1	3	0,2	glutén, tej
Zöldséges halfelfűjt	151,3	10,9	6,2	9	2,5	-	-	glutén, hal, tojás
Veronai húskrém	74,5	3,3	0,3	6,5	2,4	-	-	tej, szója
Csirke becsinált leves	184,8	9,3	12,2	10,7	2,7	-	0,3	glutén, tej, zeller
Túrótöltelikes nudli	331,3	12,8	51,6	7,7	2,9	-	0,3	glutén, tojás, tej
Zöldfűszeres szendvicskrém	20,7	0,2	0,2	2	0,6	-	-	tej
Csibemájás	47,9	2,8	1,5	3,2	1,1	-	-	tej, szója
Burgonyapüré	174,8	5,4	34,1	1,4	0,6	-	0,4	tej
Paradicsom mártás	183	2,8	25,6	7,5	0,8	10	0,2	glutén
Főtt húsgombóc	76,2	7,2	4,9	2,9	1	-	0,3	tojás
Túrókrém	44,1	3,6	1,9	2,4	1,3	-	0,5	tej
Zöldséges-rakottas csirkemell	277,7	20,1	30,7	8	1,3	-	0,2	glutén, tej
Tea	27,3	-	5,9	-	-	5	-	-
Karamell	144,2	7	15,9	5,7	3,1	5	-	tej
Pudingos tej	144,6	7	15,9	5,7	3,1	5	-	tej