

Bölcsődei étlap					típegő és nagycsoportos gyermekek számára								2021. december 13-tól december 17-ig							
Reggeli	Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
	Tej, Natúr vajkrémes félbarna kenyér, Kápia paprika				Epres tea, Körözöttös Graham kenyér, Kígyóuborka				Tejeskávé, Vajas magvas zsemle, Paradicsom				Szedres tea, Flóra marg. félbarna kenyér, Zalai felvágott, Pritaminpaprika				Pudingos tej, Meggyes párna			
	E	271,9	F	11,3	E	178,7	F	7,8	E	322,8	F	12	E	224,9	F	8	E	257,8	F	9
	Zs:	10,2	Sz	33,3	Zs:	2,7	Sz	29,8	Zs:	15,1	Sz	34,1	Zs:	8,5	Sz	28,3	Zs:	8,2	Sz	36,1
	Tzs:	5			Tzs:	1,2			Tzs:	5			Tzs:	2,3			Tzs:	4		
C	-	S	bt:1 ha:0	C	5	S	bt:0,7 ha:0	C	5	S	bt:0,6 ha:0	C	5	S	bt:1,3 ha:0	C	5	S	bt:0,3 ha:0	
Allergének	glutén, tej				glutén, tej				glutén, tej, szezámag				glutén, tej, szója				glutén, tej, tojás			
Tízórai	Banán, tisztított víz				Jonagold alma, tisztított víz				Multivitaminos ivólé				Narancs, tisztított víz				Ananász ivólé			
	E	52,5	F	-	E	17,4	F	-	E	81,3	F	-	E	20,7	F	-	E	117,1	F	-
	Zs:	-	Sz	12,1	Zs:	-	Sz	3,5	Zs:	-	Sz	19,9	Zs:	-	Sz	4,2	Zs:	-	Sz	26,8
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:			
C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Ebéd	Rakott karfiol, Cseresznye kompót				Zöldborsó főzelék, Sajtelfújút				Bolognai spagetti, Mandarin				Kertészleves csirkehússal, Tejbegríz kakaó szórattal				Édeskáposzta főzelék, Froszta hal rudacska, Körte			
	E	350,6	F	18,1	E	481,2	F	20,8	E	365,3	F	18,9	E	442,8	F	26,7	E	389,3	F	18,2
	Zs:	11,1	Sz	43,8	Zs:	24,1	Sz	44	Zs:	12,9	Sz	42,5	Zs:	13	Sz	53,8	Zs:	17,8	Sz	38
	Tzs:	3,2			Tzs:	7,2			Tzs:	3,8			Tzs:	5,1			Tzs:	2,5		
C	-	S	bt:0,2 ha:0,4	C	-	S	bt:0,7 ha:0,2	C	-	S	bt:0,6 ha:0,2	C	10	S	bt:0,6 ha:0,2	C	-	S	bt:0,2 ha:0,4	
Allergének	glutén, tej				glutén, tej, tojás				glutén, tojás				glutén, tej, tojás, zeller				glutén, tej, tojás, hal			
Uzsonna	F.rizlis tea, Halpástétomos rozskenyér, Zöldhagyma				Tej, Tavaszi krémes teljes kiőrlésű kenyér, Gömbreték				Csipke tea, Delma marg.félbarna kenyér, Tojás karika, Zöld paprika				Tej, Karotta krémes teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka				Málnás tea, Kockasajt, Magvas kenyér, Paradicsom			
	E	190,5	F	8	E	155,4	F	13,7	E	166,4	F	6,6	E	243,1	F	10,7	E	177,1	F	5,8
	Zs:	4,8	Sz	28,1	Zs:	9,4	Sz	28,6	Zs:	5,2	Sz	22,4	Zs:	7,8	Sz	32	Zs:	7,6	Sz	20,4
	Tzs:	1,3			Tzs:	4,9			Tzs:	1,2			Tzs:	3,6			Tzs:	2,9		
C	5	S	bt:0,7 ha:0	C	-	S	bt:0,9 ha:0	C	5	S	bt:0,7 ha:0	C	-	S	bt:0,7 ha:0	C	5	S	bt:0,8 ha:0	
Allergének	glutén, tej, hal				glutén, tej				glutén, tej, tojás				glutén, tej				glutén, tej, Szezámag			
Tápanyag össz:	E:865,4kcal, F:38,1g, Zs:26,1g, Tzs:9,6g, Sz:117,4g, C:5g, S:bt:1,9g, ha:0,4g				E:932,7kcal, F:42,7g, Zs:36,5g, Tzs:13,3g, Sz:105,9g, C:5g, S:bt:2,3g, ha:0,2g				E:935,8kcal, F:37,8g, Zs:33,3g, Tzs:10,1g, Sz:119,1g, C:10g, S:bt:1,9g, ha:0,2g				E:931,5kcal, F:45,8g, Zs:29,5g, Tzs:11g, Sz:118,4g, C:bt:15g, S:bt:2,6g, ha:0,2g				E:941,3kcal, F:33,9g, Zs:33,8g, Tzs:9,7g, Sz:121,4g, C:10g, S:bt:1,3g, 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
Halpástétom	57,4	4,5	0,2	4,3	1,2	-	-	hal, tej
Rakott karfiol	316,4	17,9	35,9	11	3,2	-	0,4	glutén, tej
Körözött	42,2	3,5	1,9	2,2	1,2	-	-	tej
Zöldborsó főzelék	286,9	11,5	35,8	10,4	1,8	-	0,2	glutén, tej
Sajtfelfújt	208,2	10,8	7,4	14,8	6,4	-	-	tej
Tavaszi húskrém	289	7	1,3	4,1	1,1	-	-	tej, szója
Bolognai spagetti	341,8	18,5	37,6	12,8	3,8	-	0,2	glutén, tojás
Kertészleves	158,8	15,4	11,7	5,4	1	-	0,2	glutén, tojás, zeller
Tejbegríz, kakaó szóráttal	283,9	11,2	42	7,6	4	10	0,1	glutén, tej
Karotta krém	18,6	0,1	0,5	1,7		-	-	-
Frosta halrudacska	184,1	15,1	8	10	1,5	-	0,1	tojás, hal
Édeskáposzta főzelék	205,1	3,1	30	7,7	0,9	-	0,2	glutén, tej
Tea	27,3	-	5,9	-	-	5	-	-
Tejeskávé	145,1	7	16,1	5,7	3,1	5	-	tej
Pudingos tej	144,6	7	15,9	5,7	3,1	5	-	tej