

| Bölcsődei étlap | | | | | típegő és nagycsoportos gyermekek számára | | | | | | | | 2022. február 07-től február 11-ig | | | | | | | |
|-------------------|---|-------|------------------|------|---|-------|------------------|------|---|-------|------------------|------|--|-------|------------------|------|---|-------|------------------|------|
| Reggeli | Hétfő | | | | Kedd | | | | Szerda | | | | Csütörtök | | | | Péntek | | | |
| | Áfonyás tea, Delma marg. teljes kiőrlésű kenyér, Óvári sajtszelet, Paradicsom | | | | Tej, Körözöttös félbarna kenyér, Kígyóuborka | | | | Csipke tea, Ráma marg. teljes kiőrlésű kenyér, Cs.mell sonka, Kápia paprika | | | | Karamell, Vajas szezám-magos zsemle, Zöldpaprika | | | | Erdei gy. tea, Kenőmájás teljes kiőrlésű kenyér, sav. káposzta | | | |
| | E | 204,5 | F | 9,6 | E | 272,3 | F | 14,6 | E | 180,2 | F | 9,2 | E | 298,5 | F | 11,2 | E | 177,2 | F | 6,5 |
| | Zs: | 5,9 | Sz | 27,3 | Zs: | 8,4 | Sz | 34 | Zs: | 2,5 | Sz | 29,2 | Zs: | 10,8 | Sz | 38,7 | Zs: | 3,7 | Sz | 28,4 |
| | Tzs: | 2,7 | | | Tzs: | 4,3 | | | Tzs: | 0,6 | | | Tzs: | 5 | | | Tzs: | 1,1 | | |
| C | 5 | S | bt:1 ha:0 | C | - | S | bt:1 ha:0 | C | 5 | S | bt:1,1 ha:0 | C | 5 | S | bt:0,8 ha:0 | C | 5 | S | bt:0,8 ha:0 | |
| Allergének | glutén, tej | | | | glutén, tej | | | | glutén, tej, szója | | | | glutén, tej, szezám-mag | | | | glutén, tej, szója | | | |
| Tízórai | Multivitaminos ivólé | | | | Meggy ivólé | | | | Sárgabarack ivólé | | | | Narancs, tisztított víz | | | | Szőlő ivólé | | | |
| | E | 81,3 | F | - | E | 113,3 | F | - | E | 119,9 | F | - | E | 29 | F | - | E | 117,7 | F | - |
| | Zs: | - | Sz | 19,9 | Zs: | - | Sz | 25 | Zs: | - | Sz | 28,1 | Zs: | - | Sz | 5,9 | Zs: | - | Sz | 28,9 |
| | Tzs: | - | | | Tzs: | - | | | Tzs: | - | | | Tzs: | - | | | Tzs: | - | | |
| C | - | S | - | C | - | S | - | C | - | S | - | C | - | S | - | C | - | S | - | |
| Allergének | ----- | | | | ----- | | | | ----- | | | | ----- | | | | ----- | | | |
| Ebéd | Bolognai spagetti, Mandarin | | | | Tökfőzelék, Zöldséges halfelfűjt, Idared alma | | | | Rakott cukkini, Körte kompót | | | | Édesburgonya püré, Sült csirkehús, Túró Rudi | | | | Kelkáposzta főzelék, Szárnyas felfűjt, Körte | | | |
| | E | 365,3 | F | 18,9 | E | 306,5 | F | 13,7 | E | 369,6 | F | 19,6 | E | 328,1 | F | 20,4 | E | 318,9 | F | 17,6 |
| | Zs: | 12,9 | Sz | 42,5 | Zs: | 14,1 | Sz | 30,2 | Zs: | 12,2 | Sz | 44,5 | Zs: | 9,7 | Sz | 39,6 | Zs: | 12,3 | Sz | 33,7 |
| | Tzs: | 3,8 | | | Tzs: | 3,1 | | | Tzs: | 3,7 | | | Tzs: | 3 | | | Tzs: | 1,9 | | |
| C | - | S | bt:0,6 ha:0,2 | C | 3 | S | bt:0,6 ha:0,3 | C | - | S | bt:0,2 ha:0,6 | C | - | S | bt:0,4 ha:0,4 | C | - | S | bt:0,2 ha:0,4 | |
| Allergének | glutén, tojás, tej | | | | glutén, tej, hal | | | | glutén, tej | | | | tej | | | | glutén, tej, tojás | | | |
| Uzsonna | Epres tea, Gyümölcsjoghurt, Sajtos rúd | | | | C.tea, Tojáskrém magvas kenyér, Zöldhagyma | | | | Tej, Magyaros vajkrém Graham kenyér, Jégcsapretek | | | | F.ribizlis tea, Mexikói húskrém rozskenyér, Paradicsom | | | | Tej, Túrós batyu | | | |
| | E | 288,5 | F | 8,6 | E | 203,6 | F | 7,4 | E | 271,8 | F | 11,5 | E | 185,8 | F | 5,7 | E | 333,7 | F | 15,5 |
| | Zs: | 11,4 | Sz | 36,5 | Zs: | 7,9 | Sz | 24,8 | Zs: | 10,1 | Sz | 33,1 | Zs: | 4,9 | Sz | 28,3 | Zs: | 9,8 | Sz | 45,2 |
| | Tzs: | 5 | | | Tzs: | 1,2 | | | Tzs: | 5 | | | Tzs: | 1,5 | | | Tzs: | 4,6 | | |
| C | 5 | S | bt:1 ha:0,1 | C | 5 | S | bt:0,5 ha:0,2 | C | - | S | bt:0,9 ha:0 | C | 5 | S | bt:0,9 ha:0 | C | - | S | bt:0,4 ha:0 | |
| Allergének | glutén, tej, tojás | | | | glutén, tej, tojás | | | | glutén, tej | | | | glutén, szója | | | | glutén, tej, tojás | | | |
| Tápanyag össz: | E:939,6kcal, F:37,4g, Zs:30,3g, Tzs:11,6g, Sz:126,4g, C:10g, S:bt:2,6g, ha:0,3g | | | | E:895,7kcal, F:36,5g, Zs:30,5g, Tzs:8,7g, Sz:114,1g, C:8g, S:bt:2,1g, ha:0,5g | | | | E:941,5kcal, F:41,2g, Zs:25g, Tzs:9,3g, Sz:135,1g, C:5g, S:bt:2,2g, ha:0,6g | | | | E:841,4kcal, F:37,8g, Zs:25,6g, Tzs:9,6g, Sz:113,4g, C:10g, S:bt:2,1g, ha:0,4g | | | | E:947,4kcal, F:39,7g, Zs:25,9g, Tzs:7,7g, Sz:136,3g, C:5g, S:bt:1,4g, 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 |
|----------------------|----------------|--------------|---------|-----------|--------------------------|------------|---------|--------------------|
| Bolognai spagetti | 341,8 | 18,5 | 37,6 | 12,8 | 3,8 | - | 0,2 | glutén, tojás |
| Körözött | 42,2 | 3,5 | 1,9 | 2,2 | 1,2 | - | - | tej |
| Zöldséges halfelfűjt | 151,3 | 10,9 | 6,2 | 9 | 2,5 | - | - | glutén, hal, tojás |
| Tökfőzelék | 130,8 | 2,5 | 19 | 4,7 | 0,5 | 3 | 0,3 | glutén, tej |
| Tojáskrém | 53,1 | 2,8 | 0,2 | 4,4 | 1,2 | - | 0,2 | tojás |
| Rakott cukkini | 340,6 | 19,5 | 37,4 | 12,2 | 3,7 | - | 0,6 | glutén, tej |
| Édesburgonya püré | 162,2 | 3,9 | 34,3 | 1,2 | 0,6 | - | 0,4 | tej |
| Sült csirkehús | 76,7 | 8,6 | 0,1 | 4,5 | 0,6 | - | 0,2 | - |
| Mexikói húskrém | 51,6 | 2,2 | 0,6 | 4,4 | 1,5 | - | - | tej, szója |
| Csibemájás | 47,9 | 2,8 | 1,5 | 3,2 | 1,1 | - | - | tej, szója |
| Kelkáposzta főzelék | 224,3 | 9 | 24,3 | 9,9 | 1,6 | - | 0,2 | glutén, tej |
| Szárnyas felfűjt | 68 | 8,3 | 3,4 | 2,2 | 0,3 | - | 0,2 | tojás |
| Karamell | 144,2 | 7 | 15,9 | 5,7 | 3,1 | 5 | - | tej |
| Tea | 27,3 | - | 5,9 | - | - | 5 | - | - |