

Bölcsődei étlap					típegő és nagycsoportos gyermekek számára								2022. április 04-től április 08-ig							
Reggeli	Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
	Áfonyás tea, Tavasz hűskrém teljes kiőrlésű kenyér, Hónapos reték				Tej, Pritaminos túrókrém magvas kenyér, Zöldpaprika				Csipke tea, Delma marg. teljes kiőrlésű kenyér, P.mell sonka, Kígyóuborka				Kakaó, Vajas magvas zsemle, Paradicsom				Málnás tea, Ráma marg. teljes kiőrlésű kenyér, Óvári sajtszelet, Pritamin paprika			
	E	179,8	F	5,9	E	263,1	F	14,1	E	171,5	F	7,9	E	328,2	F	12,3	E	206,4	F	9,6
	Zs:	4,8	Sz	27,2	Zs:	10,7	Sz	27	Zs:	2,8	Sz	27,6	Zs:	15,5	Sz	34,1	Zs:	5,9	Sz	27,8
	Tzs:	1,5			Tzs:	4,4			Tzs:	0,7			Tzs:	5,3			Tzs:	2,7		
C	5	S	bt:0,9 ha:0	C	-	S	bt:0,5 ha:0,1	C	5	S	bt:1 ha:0	C	5	S	bt:0,6 ha:0	C	5	S	bt:1,1 ha:0	
Allergének	glutén, tej				glutén, tej, szezámag				glutén, szója				glutén, tej, szezámag				glutén, tej			
Tízórai	Meggy ivólé				Sárgabarack ivólé				Multivitaminos ivólé				Ananász ivólé				Szőlő ivólé			
	E	113,3	F	-	E	119,9	F	-	E	81,3	F	-	E	117,1	F	-	E	117,7	F	-
	Zs:	-	Sz	256	Zs:	-	Sz	28,1	Zs:	-	Sz	19,9	Zs:	-	Sz	26,8	Zs:	-	Sz	28,9
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:			
C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Ebéd	Bolognai spagetti, körte				Fehérrepa főzelék, Sertés vagdalt, Jonagold alma				Palócleves, Meggyes lepény				Tökfőzelék, Sült pulykahús, Jonatán alma				Csőben sült brokkoli, Őszibarack kompót			
	E	368,3	F	18,7	E	409,8	F	13,9	E	411,9	F	16,7	E	262,4	F	15	E	302,8	F	27,2
	Zs:	12,9	Sz	43,6	Zs:	20	Sz	42,6	Zs:	16	Sz	48,7	Zs:	12	Sz	22,5	Zs:	8,4	Sz	28,8
	Tzs:	3,8			Tzs:	5			Tzs:	4,1			Tzs:	1,8			Tzs:	2,8		
C	-	S	bt:0,6 ha:0,2	C	4	S	bt:0,8 ha:0,2	C	10	S	bt:0,1 ha:0,6	C	3	S	bt:0,1 ha:0,6	C	-	S	bt:0,3 ha:0,3	
Allergének	glutén, tojás				glutén, tej, tojás				glutén, tej, tojás				glutén, tej				glutén, tej, tojás			
Uzsonna	Banános joghurt, Szezámos pogácsa				C.tea, libamájás Graham kenyér, Paradicsom				Tej, Natur vajkrém félbarna kenyér, Kápia paprika				F.ribizlis tea, Flóra marg. rozskenyér, Tojáskarika, Zöldhagyma				Tej, Szilvás párna			
	E	264,1	F	8,8	E	158	F	4,4	E	271,9	F	11,3	E	200,9	F	6,8	E	242,2	F	9,1
	Zs:	10,7	Sz	32,4	Zs:	4,8	Sz	23,4	Zs:	10,2	Sz	33,3	Zs:	6,4	Sz	28,2	Zs:	9,7	Sz	28,9
	Tzs:	4,4			Tzs:	1,4			Tzs:	5			Tzs:	1,3			Tzs:	4,2		
C	-	S	bt:0,6 ha:0	C	5	S	bt:0,7 ha:0	C	-	S	bt:1 ha:0	C	5	S	bt:0,6 ha:0	C	-	S	bt:0,3 ha:0	
Allergének	glutén, tej, tojás				glutén, szója				glutén, tej				glutén, tej, tojás				glutén, tej, tojás			
Tápanyag össz:	E:925,5kcal, F:34,1g, Zs:28,5g, Tzs:9,8g, Sz:128,3g, C:5g, S:bt:2,1g, ha:0,2g				E:950,8kcal, F:33,2g, Zs:35,7g, Tzs:g, Sz:121,2g, C:9g, S:bt:2g, ha:0,3g				E:936,6kcal, F:36,3g, Zs:29,1g, Tzs:9,9g, Sz:129,6g, C:15g, S:bt:2,1g, ha:0,6g				E:908,6kcal, F:35,1g, Zs:34,3g, Tzs:8,5g, Sz:11,8g, C:13g, S:bt:1,3g, ha:0,6g				E:869,1kcal, F:46g, Zs:24g, Tzs:9,8g, Sz:114,6g, C:5g, S:bt:1,7g, ha:0,3g			

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
Tavaszi húskrém	289	7	1,3	4,1	1,1	-	-	tej, szója
Pritaminos túrókrém	44,1	3,6	1,9	2,4	1,3	-	0,5	tej
Fehérrépa főzelék	245,8	6,3	33,6	9,2	1,8	4	0,2	glutén, tej
Sertés vagdalt	146,5	7,3	5,4	10,5	3,2	-	0,2	tojás, glutén
Palócleves	230,8	13,4	16,5	12,1	2,7	-	0,6	tej
Meggyes pite	128	4	21,9	2,5	0,6	10	-	glutén, tej, tojás
Tökfőzelék	130,8	2,5	19	4,7	0,5	3	0,3	glutén, tej
Sült pulykahús	76,7	8,6	0,1	4,5	0,6	-	0,2	-
Csőben sült brokkoli	258,9	26,9	18,2	8,4	2,8	-	0,2	glutén, tej, tojás
Tea	27,3	-	5,9	-	-	5	-	-
Kakaó	150,5	7,3	16,1	6,2	3,3	5	-	tej