

Bölcsődei étlap					tipegő és nagycsoportos gyermekek számára								2022. január 17-től január 21-ig							
Hétfő					Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
Reggeli	Tej, Zöldfűszeres szendvicskrémés magvas kenyér, Pritamin paprika				C.tea, Halpástétomos teljes kiőrlésű kenyér, Zöldhagyma				Tejeskávé, Vajas szezámos hosszúzsemle, Zöldpaprika				Csipke tea, Ráma marg. teljes kiőrlésű kenyér, P.mell sonka, Paradicsom				Pudingos tej, Sajtos csiga			
	E	271	F	11,7	E	161,5	F	7,3	E	270,9	F	10,2	E	173,5	F	7,9	E	227,5	F	10,3
	Zs:	11,2	Sz	30,3	Zs:	4,6	Sz	21,8	Zs:	10,5	Sz	33,3	Zs:	2,9	Sz	28	Zs:	7,3	Sz	29,5
	Tzs:				Tzs:	1,3			Tzs:	5			Tzs:	0,7			Tzs:	3,8		
C	-	S	bt:0,6 ha:0	C	5	S	bt:0,6 ha:0	C	5	S	bt:0,7 ha:0	C	5	S	bt:1 ha:0	C	5	S	bt:0,8 ha:0	
Allergének																				
Tízórai	Körte, tisztított víz				Meggy ivólé				Narancs, tisztított víz				Őszibarack ivólé				Ananász ivólé			
	E	26,5	F	-	E	85	F	-	E	20,7	F	-	E	113,4	F	-	E	117,1	F	-
	Zs:	-	Sz	6	Zs:	-	Sz	18,7	Zs:	-	Sz	4,2	Zs:	-	Sz	27,1	Zs:	-	Sz	26,8
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:			
C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	
Allergének					-----				-----				-----				-----			
Ebéd	Meggymártás, főtt hússzelet, pirított dara				Zöldborsó főzelék, Tojásfelfújt, Banán				Csirke becsinált leves, Házi túrógombóc tejfölös öntettel				Karalábé főzelék, Sült pulykahús, Idared alma				Csirkemáj rizottó, Cékla saláta, Mandarin			
	E	386,3	F	12	E	496,4	F	19,8	E	484,5	F	26,8	E	348	F	19,2	E	386	F	21,6
	Zs:	12,3	Sz	55,7	Zs:	23	Sz	51,1	Zs:	23,2	Sz	41,1	Zs:	15,8	Sz	31,3	Zs:	11,4	Sz	48,1
	Tzs:	4,1			Tzs:	5,4			Tzs:	6,9			Tzs:	3			Tzs:	3,3		
C	8	S	bt:0,2 ha:0,5	C	-	S	bt:0,4 ha:0,3	C	-	S	bt:0,5 ha:0,5	C	-	S	bt:0,2 ha:0,5	C	2,5	S	bt:0,3 ha:0,5	
Allergének																				
Uzsonna	Málnás tea, Delma marg. félbarna kenyér, Trappista sajtzelet, Paradicsom				Tej, Karotta krémés Graham kenyér, Kígyóuborka				Szedres tea, Veronai húskrémés rozskenyér, gömbretek				Tej, körözöttös félbarna kenyér, Kígyóuborka				Epres tea, Tojáskrémés Graham kenyér, Kápia paprika			
	E	225,8	F	9,8	E	225,2	F	10,3	E	158,7	F	4,9	E	272,3	F	14,6	E	193,4	F	7,1
	Zs:	7,9	Sz	28	Zs:	7,8	Sz	27,9	Zs:	4,8	Sz	23,1	Zs:	8,4	Sz	34	Zs:	5	Sz	29,1
	Tzs:	4			Tzs:	3,6			Tzs:	1,5			Tzs:	4,3			Tzs:	1,2		
C	5	S	bt:1,3 ha:0	C	-	S	bt:0,8 ha:0	C	5	S	bt:0,8 ha:0	C	-	S	bt:1 ha:0	C	5	S	bt:0,8 ha:0,2	
Allergének																				
Tápanyag össz:	E:909,7kcal, F:33,7g, Zs:31,7g, Tzs:12g, Sz:120g, C:13g, S:bt:2,1g, ha:0,5g				E:968kcal, F:37,9g, Zs:35,6g, Tzs:10,3g, Sz:119,7g, C:5g, S:bt:1,8g, ha:0,3g				E:934,8kcal, F:42,4g, Zs:38,7g, Tzs:13,5g, Sz:101,8g, C:10g, S:bt:2g, ha:0,5g				E907,2:kcal, F:42,4g, Zs:27,2g, Tzs:8,1g, Sz:120,6g, C:5g, S:bt:2,2g, ha:0,5g				E:924kcal, F:39,9g, Zs:24g, Tzs:8,5g, Sz:133,6g, C:12,5g, S:bt:1,9g, ha:0,7g			

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
Zöldfűszeres szendvicskrém	20,7	0,2	0,2	2	0,6	-	-	tej
Meggymártás	263,2	2,4	48,2	6,3	3,3	8	0,5	glutén, tej
Párolt csirkehús	76,7	8,6	0,16	4,5	0,6	-	0,2	-
Pirított dara	46,3	0,9	7,3	1,4	0,1	-	0,2	glutén
Halpástétom	57,4	4,5	0,2	4,3	1,2	-	-	hal, tej
Zöldborsó főzelék	286,9	11,5	35,8	10,4	1,8	-	0,2	glutén, tej
Tojásfelfújt	211,4	10,3	8,1	15,1	5,1	-	0,2	glutén, tej
Karotta krém	18,6	0,1	0,5	1,7	0,4	-	-	-
Csirke becsinált leves	184,8	9,3	12,2	10,7	2,7	-	0,3	glutén, tej, zeller
Házi túrógombóc	89,1	17,3	28,6	11,3	3,7	-	0,4	glutén, tej
Veronai húskrém	74,5	3,3	0,3	6,5	2,4	-	-	tej, szója
Karalábé főzelék	216,4	6,7	27,8	8,4	1,6	-	0,4	glutén, tej
Sült pulykahús	76,7	8,6	0,1	4,5	0,6	-	0,2	-
Körözött	42,2	3,5	1,9	2,2	1,2	-	-	tej
Cékla saláta	19,4	-	4,2	-	--	2,5	0,1	-
Csibemáj rizottó	343,1	20,8	38,9	11,3	3,3	-	0,4	---
Tojáskrém	53,1	2,8	0,2	4,4	1,2	-	0,2	tojás
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