

Bölcsődei étlap					tipegő és nagycsoportos gyermekek számára								2022. január 24-től január 28-ig							
Reggeli	Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
	Áfonyás tea, Házi sajtkrém teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom				Karamell, Vajas korpás diákrúd, Zöldpaprika				Csipke tea, Delma marg. teljes kiőrlésű kenyér, Tojás karika, Zöldhagyma				Tej, Ráma marg. Rozs kenyér, Sonka szalámi, Kápia paprika				Erdei gy.tea, Csibemájás teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóborka			
	E	192	F	6,9	E	285,5	F	11,4	E	153,3	F	5,5	E	255,5	F	13,9	E	175,6	F	6,5
	Zs:	5,7	Sz	27,3	Zs:	10,4	Sz	36,1	Zs:	4,5	Sz	22	Zs:	9,4	Sz	28,3	Zs:	3,7	Sz	28,1
	Tzs:	3,1			Tzs:	5,1			Tzs:	1,1			Tzs:	4,1			Tzs:	1,1		
C	5	S	bt:1 ha:0	C	5	S	bt:0,7 ha:0	C	5	S	bt:0,5 ha:0	C	-	S	bt:1,2 ha:0	C	5	S	bt:0,7 ha:0	
Allergének	glutén, tej				glutén, tej, tojás				glutén, tojás				glutén, tej, szója				glutén, tej, szója			
Tízórai	Multivitaminos ivólé				Szőlő ivólé				Narancs, tisztított víz				Sárgabarack ivólé				Meggy ivólé			
	E	81,3	F	-	E	117,7	F	-	E	16,6	F	-	E	89,9	F	-	E	113,3	F	-
	Zs:	-	Sz	19,9	Zs:	-	Sz	28,9	Zs:	-	Sz	3,4	Zs:	-	Sz	21,1	Zs:	-	Sz	25
	Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-		
C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Ebéd	Brassói aprópecsenye, Kiskagyló tészta, Csemege uborka, Mandarin				Vegyes főzelék, Túró felfújt, Jonatán alma				Sajtos-húsos rakott burgonya, Cseresznye kompót, Túró Rudi				Karfiol főzelék, Frosta hal rudacska, Körte				Sárgarépapüré, Mexikói szárnyas tokány, Banán			
	E	280,8	F	15,6	E	362,2	F	15,6	E	495,5	F	19,8	E	418	F	21,9	E	272,1	F	20,5
	Zs:	7,5	Sz	37	Zs:	15,5	Sz	38,9	Zs:	25,7	Sz	44,7	Zs:	19,8	Sz	37,2	Zs:	3,9	Sz	37,6
	Tzs:	1,2			Tzs:	4,1			Tzs:	11,1			Tzs:	3,4			Tzs:	0,6		
C	-	S	bt:1,4 ha:0,7	C	-	S	bt:0,4 ha:0,3	C	-	S	bt:0,9 ha:0,6	C	--	S	bt:0,2 ha:0,5	C	-	S	bt:0,2 ha:0,6	
Allergének	glutén, tojás				glutén, tej, tojás				glutén, tej, tojás				glutén, tej, hal, tojás				glutén, tej			
Uzsonna	Tej, Magyaros vajkrém félbarna kenyér, Jégcsap retek				C.tea, Pritaminos párizsi krém Graham kenyér, Kígyóborka				Epres tea, Gyümölcs joghurt, Pacsni				F. ribizlis tea, Almás túrókrém, Császár zsemle				Tej, Szezámogácsa			
	E	268,5	F	11,4	E	173,3	F	5,3	E	287	F	8,7	E	174,1	F	7,7	E	290	F	13,7
	Zs:	10,1	Sz	32,4	Zs:	6,1	Sz	23,4	Zs:	8,6	Sz	42,9	Zs:	2,4	Sz	29,5	Zs:	9	Sz	38
	Tzs:	5			Tzs:	1,8			Tzs:	4,2			Tzs:	1,1			Tzs:	4,6		
C	-	S	bt:1 ha:0	C	5	S	bt:0,9 ha:0	C	5	S	bt:0,7 ha:0	C	8	S	bt:0,5 ha:0	C	-	S	bt:0,3 ha:0,2	
Allergének	glutén, tej				glutén, tej, szója				glutén, tej, tojás				glutén, tej				glutén, tej, tojás, szezámag			
Tápanyag össz:	E:822,7kcal, F:34,2g, Zs:23,4g, Tzs:9,5g, Sz:116,8g, C:5g, <b>S:bt:3,4g, ha:0,7g</b>				E:938,6kcal, F:32,5g, Zs:32,1g, Tzs:11g, Sz:127,3g, C:10g, <b>S:bt:2g, ha:0,3g</b>				E:952,3kcal, F:34,4g, Zs:38,9g, Tzs:16,5g, Sz:113,3g, C:10g, <b>S:bt:2,1g, ha:0,6g</b>				E:937,6kcal, F:44,1g, Zs:31,7g, Tzs:8,6g, Sz:116,2g, C:8g, <b>S:bt:1,9g, ha:0,5g</b>				E:850,9kcal, F:41,4g, Zs:16,7g, Tzs:6,4g, Sz:128,8g, C:5g, <b>S:bt:1,2g, ha:0,8g</b>			

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
Brassói aprópecsenye	80,6	8,9	1,6	4,1	0,8	-	0,3	---
Főtt tészta	169,8	6	29,1	3,1	0,4	-	0,4	glutén, tojás
Vegyes főzelék	182,3	4,1	25,4	6,8	0,8	-	0,3	glutén, tej
Túrófelfújt	162,4	11,3	9,9	8,4	3,2	-	-	glutén, tej, tojás
Pritaminps párizsikrém	61,9	2	0,5	5,7	1,8	-	-	szója
Sajtos-húsos rakott burgonya	433,4	18,1	34,6	24,1	10,3	-	1,2	tej, tojás
Frosta halrudacska	184,1	15,1	8	10	1,5	-	1	tojás, hal
Karfiol főzelék	231,1	8,1	25,2	10,6	1,9	-	0,3	glutén, tej
Almás krémtúró	63	4,8	6,1	2,1	1,1	3	-	tej
Csibemájás	47,9	2,8	1,5	3,2	1,1	-	0,2	tej, szója
Mexikói pulykatokány	111,8	11,1	4,3	5,4	1,6	-	0,2	--
Sárgarépa püré	125,2	5	24,1	0,7	0,1	-	0,2	tej
Tea	27,3	-	5,9	-	-	5	-	-
Karamell	144,2	7	15,9	5,7	3,1	5	-	tej
Szezámos pogácsa	165,7	6,7	27,1	3,2	1,5	-	0,2	glutén, tej, tojás, szezámag