

Bölcsődei étlap					típegő és nagycsoportos gyermekek számára								2022. január 31-től február 04-ig							
Reggeli	Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
	Tej, Gabonapehely				C.tea, Főtt vírsli, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika, Ketchup				Kakaó, Natúr vajkrémes magvas zsemle, kápia paprika				Csipke tea, Tojásrántotta, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldhagyma				Pudingos tej, Sajtos croissant			
	E	289,8	F	8,8	E	192,8	F	7,5	E	331,7	F	12,6	E	200	F	7,4	E	328,3	F	11,1
	Zs:	9,6	Sz	41,2	Zs:	4,4	Sz	29,8	Zs:	15,5	Sz	34,8	Zs:	6,5	Sz	27,1	Zs:	17,3	Sz	31,5
	Tzs:	4,8			Tzs:	1			Tzs:	5,3			Tzs:	1,1			Tzs:	8,7		
C	-	S	bt:0,7 ha:0	C	5	S	bt:1,1 ha:0	C	5	S	bt:0,5 ha:0	C	5	S	bt:0,2 ha:0,3	C	5	S	bt:0,5 ha:0	
Allergének	Glutén, tej				glutén, szója				glutén, tej, szezámag				glutén, tojás				glutén, tej, tojás			
Tízórai	Őszibarack ivólé				Ananász ivólé				Narancs, tisztított víz				Szőlő ivólé				Mandarin, tisztított víz			
	E	113,4	F	-	E	117,1	F	-	E	20,7	F	-	E	117,7	F	-	E	23,4	F	-
	Zs:	-	Sz	27,1	Zs:	-	Sz	26,8	Zs:	-	Sz	4,2	Zs:	-	Sz	28,9	Zs:	-	Sz	4,9
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:			
C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Ebéd	Brokkoli főzelék, Sárgarépás vagdalt, Jonagold alma				Magyaros pulykaragu, Kukoricás rizs, Uborkasaláta, Mandarin				Gulyásleves, Túrós lepény				Paradicsommártás, Főtt húsgombóc, Burgonyapüré, Körte				Rakott zöldbab, Őszibarack kompót			
	E	241,4	F	13,8	E	348,1	F	16,2	E	395	F	18,8	E	373,2	F	13	E	384,8	F	18,5
	Zs:	10,5	Sz	22,3	Zs:	9,4	Sz	48,8	Zs:	16,2	Sz	42,6	Zs:	11,4	Sz	53,6	Zs:	14,9	Sz	43
	Tzs:	1,7			Tzs:	2			Tzs:	4,4			Tzs:	2,1			Tzs:	4,4		
C	-	S	bt:0,3 ha:0,4	C	6	S	bt:0,2 ha:0,6	C	10	S	bt:0,3 ha:0,3	C	10	S	bt:0,3 ha:0,7	C	-	S	bt:0,1 ha:0,4	
Allergének	glutén, tej, tojás				-----				glutén, tej, tojás, zeller				glutén, tej, tojás				glutén, tej			
Uzsonna	Szedres tea, Zalai krémes rozskenyér, Gömbretek				Tej, Vajas –extra dzsemes félbarna kenyér				Epres tea, Szardínia krémes Graham kenyér, Paradicsom				Tej, Padlizsánkrémes császárszemle, Jégcsapretek				Málnás tea, Kockasajt, Magvas kenyér, Kígyóborka			
	E	207,3	F	6,9	E	289	F	11,4	E	195,9	F	8,8	E	254,2	F	11	E	205,1	F	6,9
	Zs:	7	Sz	28,2	Zs:	10,1	Sz	37,4	Zs:	4,8	Sz	28,3	Zs:	8,9	Sz	32,1	Zs:	8,4	Sz	24,4
	Tzs:	2,4			Tzs:	5			Tzs:	1,3			Tzs:	3,4			Tzs:	2,9		
C	5	S	bt.1 ha:0	C	-	S	bt:1 ha:0	C	5	S	bt:0,9 ha:0	C	-	S	bt:0,7 ha:0,2	C	5	S	bt:0,9 ha:0	
Allergének	glutén, tej, szója				glutén, tej				glutén, tej, hal				glutén, tej				glutén, tej, szezámag			
Tápanyag össz:	E:852kcal, F:30,1g, Zs:27,3g, Tzs:9g, Sz:118,9g, C:5g, S:bt:2g, ha:0,4g				E:947kcal, F:36,1g, Zs:24,2g, Tzs:8,1g, Sz:142,8g, C:11g, S:bt:2,3g, ha,0,6g				E:943,3kcal, F:40,5g, Zs:36,7g, Tzs:11g, Sz:110,1g, C:20g, S:bt.1,7g, ha,0,3g				E:945,3kcal, F:31,6g, Zs:26,9g, Tzs:6,8, Sz:141,7g, C:15g, S:bt.1,2g, ha.1,2g				E:941,6kcal, F:36,9g, Zs:40,9g, Tzs:16,1g, Sz:103,9g, C:10g, S:bt:1,5g, 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:

.....
bölcsődevezető

.....
bölcsődeorvos

.....
dietetikus

Ételek (adag)	Energia (Kcal)	Fehérje (gr)	CH (gr)	Zsír (gr)	Telített zsír (SFA) (gr)	Cukor (gr)	Só (gr)	Allergén anyagok
Brokkoli főzelék	126,9	5,8	12,1	5,9	0,8	-	0,3	glutén, tej
Sárgarépas vagdalt	97,1	7,7	6,6	4,3	0,8	-	0,3	glutén, tojás
Zalaikrém	74,5	3,3	0,3	6,5	2,4	-	-	tej, szója
Uborkasaláta	31,1	0,6	7	-	-	6	0,2	----
Kukoricás rizs	227,1	5,1	40,6	4,7	0,5	-	0,4	-
Magyaros pulykaragu	111,8	11,1	4,3	5,4	1,6	-	0,2	--
Túrós lepény	128	4	21,9	2,5	0,6	10	-	glutén, tej, tojás
Gulyásleves	186,1	10,8	15,6	8,6	1,8	-	0,3	glutén, zeller, tojás
Halpástétom	57,4	4,5	0,2	4,3	1,2	-	-	hal, tej
Paradicsom mártás	183	2,8	25,6	7,5	0,8	10	0,2	glutén
Burgonya püré	174,8	5,4	34,1	1,4	0,6	-	0,2	tej
Tojásrántotta	132,4	6,7	0,3	11,4	3,5	-	0,2	tojás
Főtt húsgombóc	76,2	7,2	4,9	2,9	1	-	0,3	tojás
Padlizsán krém	45,3	1	3,6	2,9	0,3	-	0,3	-
Rakott zöldbab	340,9	18,2	32,4	14,9	4,4	-	0,4	tej
Kakaó	150,5	7,3	16,1	6,2	3,3	5	-	tej
Tea	27,3	-	5,9	-	-	5	-	-
Pudingos tej	144,6	7	15,9	5,7	3,1	5	-	tej