

Bölcsődei étlap					típegő és nagycsoportos gyermekek számára								2022. január 03-tól január 07-ig							
	Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
	Reggeli	Tej, Vajas-extradzsemes császárdzsemle				C.tea, Delma marg. félbarna kenyér, P.mell sonka, Gömbretek				Tejeskávé, Vajas magvas zsemle, Kápia paprika				Málnás tea, Tojásrántotta, Rozskenyér, Zöldhagyma				Tej, Halpástétomos félbarna kenyér, Kígyóborka		
E		294,8	F	11,3	E	177,6	F	8,5	E	324,7	F	12	E	235,2	F	8,8	E	287,4	F	15,6
Zs:		10	Sz	39,2	Zs:	2,9	Sz	28,3	Zs:	15,1	Sz	34,6	Zs:	9,2	Sz	28,3	Zs:	10,5	Sz	32,1
Tzs:		5			Tzs:	0,7			Tzs:	5			Tzs:	1,7			Tzs:	4,4		
	C	-	S	bt:0,8 ha:0	C	5	S	bt:1,2 ha:0	C	5	S	bt:0,5 ha:0	C	5	S	bt:0,6 ha:0,3	C	-	S	bt:1,2 ha:0
Allergének	glutén, tej				glutén, tej, szója				glutén, tej, szezámag				glutén, tojás				glutén, tej, hal			
Tízórai	Szőlő ivólé				Meggy ivólé				Mandarin, tisztított víz				Körte, tisztított víz				Ananász ivólé			
	E	117,7	F	-	E	113,3	F	-	E	23,4	F	-	E	26,5	F	-	E	117,1	F	-
	Zs:	-	Sz	28,9	Zs:	-	Sz	25	Zs:	-	Sz	4,9	Zs:	-	Sz	6	Zs:	-	Sz	26,8
	Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-		
	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Ebéd	Karfiolpüré, Sült csirkehús, Narancs				Tökfőzelék, Zöldséges májfelfűjt, Banán				Rakott brokkoli, Cseresznye kompót				Tárkonyos pulykaragu, Zöldséges rizs, Céklasaláta				Finomfőzelék, Szárnyas felfűjt, Jonatán alma			
	E	274,6	F	20	E	294,8	F	12	E	383,3	F	19,8	E	370,6	F	15,5	E	291,9	F	15,2
	Zs:	7,4	Sz	30,4	Zs:	8,9	Sz	40,6	Zs:	12,3	Sz	47,3	Zs:	9,8	Sz	54,3	Zs:	9,9	Sz	34,3
	Tzs:	1,3			Tzs:	1,4			Tzs:	3,7			Tzs:	1,6			Tzs:	1,3		
	C	-	S	bt:0,2 ha:0,5	C	3	S	bt:0,2 ha:0,5	C	-	S	bt:0,2 ha:0,6	C	2,5	S	bt:0,2 ha:0,6	C	3	S	bt:0,2 ha:0,4
Allergének	tej				glutén, tej, tojás				glutén, tej				-----				glutén, tej, tojás			
Uzsonna	Epres tea, Tömlős sajtkrém Graham kenyér, Paradicsom				Tej, Pritaminos túrókrém teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóborka				Szedres tea, Párizsi krém félbarna kenyér, Paradicsom				Tej, Magyaros vajkrém teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek				Karamell, Szezámagos pogácsa			
	E	185,2	F	6,7	E	270,1	F	14,2	E	184,8	F	5,7	E	263	F	10,8	E	242,3	F	10,2
	Zs:	4,4	Sz	28,6	Zs:	8,5	Sz	33,7	Zs:	5	Sz	28,1	Zs:	10,1	Sz	31,7	Zs:	10,7	Sz	25,9
	Tzs:	2,3			Tzs:	4,4			Tzs:	1,4			Tzs:	5			Tzs:	4,4		
	C	5	S	bt:1,1 ha:0	C	-	S	bt:0,7 ha:0,1	C	5	S	bt:1,1 ha:0	C	-	S	bt:0,7 ha:0	C	5	S	bt:0,4 ha:0
Allergének	glutén, tej				glutén, tej				glutén, tej, szója				glutén, tej				glutén, tej, tojás, szezámag			
Tápanyag össz:	E:872,3kcal, F:38,2g, Zs:22g, Tzs:8,8g, Sz:127,2g, C:5g, S:bt:2,1g, Ha:0,5g				E:855,8kcal, F:35,4g, Zs:20,4g, Tzs:6,5g, Sz:127,7g, C:8g, S:bt:2,1g, ha:0,6g				E:916,2kcal, F:38g, Zs:32,7g, Tzs:10,2g, Sz:115g, C:10g, S:bt:1,8g, ha:0,6g				E:895,3kcal, F:35,5g, Zs:29,3g, Tzs:8,4g, Sz:120,5g, C:7,5g, S:bt:1,5g, ha:0,9g				E:938,6kcal, F:41,9g, Zs:31,3g, Tzs:10,2g, Sz:119,2g, C:8g, S:bt:1,8g, 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 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
Sült csirkehús	76,7	8,6	0,1	4,5	0,6	-	0,2	-
Karfiolpüré	125,2	5	24,1	0,7	0,1	-	0,3	tej
Tökfőzelék	130,8	2,5	19	4,7	0,5	3	0,3	glutén, tej
Zöldséges májfelfűjt	111,4	8,8	9,4	4,1	0,9	-	0,2	glutén, tej, tojás
Pritaminos túrókrém	44,1	3,6	1,9	2,4	1,3	-	0,5	tej
Rakott brokkoli	340,6	19,5	37,4	12,2	3,7	-	0,6	glutén, tej
Párizsi krém	49,5	1,6	0,4	4,5	1,4	-	-	szója
Tojásrántotta	132,4	6,7	0,3	11,4	3,5	-	0,2	tojás
Zöldséges rizs rizs	227,1	5,1	40,6	4,7	0,5	-	0,4	-
Tárkonyos pulykaragu	111,8	11,1	4,3	5,4	1,6	-	0,2	--
Cékla saláta	19,4	0,3	4,2	0	0	2,5	0,1	---
Halpástétom	57,4	4,5	0,2	4,3	1,2	-	-	hal, tej
Finomfőzelék	199,4	6,6	26	7,3	1	3	0,2	glutén, tej
Szárnyas felfűjt	68	8,3	3,4	2,2	0,3	-	0,2	glutén, tojás
Szezámagos pogácsa	199,3	5,2	31,5	5,6	1,5	-	0,1	glutén, tojás, tej
Tea	27,3	-	5,9	-	-	5	-	-
Tejeskávé	145,1	7	16,1	5,7	3,1	5	-	tej
Karamell	144,2	7	15,9	5,7	3,1	5	-	tej