

Bölcsődei étlap					típegő és nagycsoportos gyermekek számára								2022. február 28-tól március 04-ig							
Hétfő					Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
Reggeli	Ananászos zabpehely				C.tea, Halpástétomos teljes kiőrlésű kenyér, Zöldhagyma				Karamell, Vajas búzakorpás diákrúd, Jégcsapretek				Epres tea, Baromfi virsli, Teljes kiőrlésű kenyér, Z.paprika, Ketchup				Pudingos tej, Kakaós kuglóf			
	E	214	F	7,3	E	185,9	F	8,1	E	284,5	F	11,4	E	155,8	F	5,8	E	285,4	F	11
	Zs:	5,1	Sz	33,9	Zs:	4,7	Sz	26,9	Zs:	10,3	Sz	35,9	Zs:	3,5	Sz	24,3	Zs:	9,2	Sz	39,2
	Tzs:	2,3			Tzs:	1,3			Tzs:	5,1			Tzs:	0,8			Tzs:	4,7		
C	-	S	bt:0 ha:0	C	5	S	bt:0,7 ha:0	C	5	S	bt:0,7 ha:0	C	5	S	bt:0,9 ha:0	C	5	S	bt:0,2 ha:0	
Allergének	glutén, tej				glutén, tej, hal				glutén, tej				glutén, szója				glutén, tej, tojás			
Tízórai	Őszibarack ivólé				Körte, tisztított víz				Multivitaminos ivólé				Banán, tisztított víz				Narancs, tisztított víz			
	E	113,4	F	-	E	37,1	F	-	E	81,3	F	-	E	31,5	F	-	E	29	F	-
	Zs:	-	Sz	27,1	Zs:	-	Sz	8,4	Zs:	-	Sz	19,9	Zs:	-	Sz	7,2	Zs:	-	Sz	5,9
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:			
C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C		S	-	
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Ebéd	Zöldborsófőzelék, Túrófelfújt, Jonatán alma				Meggymártás, Főtt hússzelet, Pirított dara				Hentestokány, Párolt rizs, Céklasaláta, Mandarin				Húsgombóc leves, Kavart körtés sütemény				Rakott kelkáposzta, Cseresznye kompót			
	E	463,3	F	23	E	402,7	F	18	E	357,4	F	17,6	E	491,7	F	14,9	E	380,5	F	18,5
	Zs:	19	Sz	48,6	Zs:	11,4	Sz	55,8	Zs:	9,7	Sz	49	Zs:	22,7	Sz	55,8	Zs:	12,9	Sz	46,6
	Tzs:	5,1			Tzs:	4,4			Tzs:	1,7			Tzs:	4,1			Tzs:	3,8		
C	-	S	bt:0,3 ha:0,2	C	8	S	bt:0,1 ha:0,5	C	2,5	S	bt:0,7 ha:0,6	C	10	S	bt:0,8 ha:0,3	C	-	S	bt:0,3 ha:0,6	
Allergének	glutén, tej, tojás				glutén, tej				-----				glutén, tej, zeller, tojás				glutén, tej			
Uzsonna	Csipke tea, Tavaszi húskrémes Graham kenyér, Paradicsom				Tej, Magyaros vajkrémes félbarna kenyér, Kígyóuborka				Málnás tea, Delma marg. rozskenyér, Tojáskarika, Kápiapaprika				Tej, Kockasajt, Császárszemle, Paradicsom				Szedres tea, Körözöttös félbarna kenyér, Kígyóuborka			
	E	161,2	F	5,4	E	268	F	11,3	E	201,8	F	7,6	E	266	F	12,3	E	175,5	F	7,7
	Zs:	4,8	Sz	23,1	Zs:	10,1	Sz	32,3	Zs:	5,8	Sz	28,8	Zs:	10,9	Sz	29,1	Zs:	2,7	Sz	29,1
	Tzs:	1,5			Tzs:	5			Tzs:	1,4			Tzs:				Tzs:	1,2		
C	5	S	bt:0,9 ha:0	C	-	S	bt:1 ha:0	C	5	S	bt:0,6 ha:0	C	-	S	bt:1,2 ha:0	C	5	S	bt:0,8 ha:0	
Allergének	glutén, tej				glutén, tej				glutén, tojás				glutén, tej				glutén, tej			
Tápanyag össz:	E:951,9kcal, F:36,4g, Zs:29,1g, Tzs:9g, Sz:132,9g, C:5g, S:bt:1,2g, ha:0,2g				E:893,7kcal, F:37,8g, Zs:26,6g, Tzs:10,8g, Sz:123,6g, C:13g, S:bt:1,8g, ha:0,5g				E:925kcal, F:36,9g, Zs:25,9g, Tzs:8,2g, Sz:133,8g, C:12,5g, S:bt:2g, ha:0,6g				E:945kcal, F:33,5g, Zs:37,3g, Tzs:11g, Sz:116,5g, C:15g, S:bt:2,9g, ha:0,3				E:870,3kcal, F:37,7g, Zs:25,1g, Tzs:9,8g, Sz:120,9g, C:10g, S:bt:1,3g, ha:0,6g			

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

.....
bölcsoe orvos

.....
dietetikus

Ételek (adag)	Energia (Kcal)	Fehérje (gr)	CH (gr)	Zsír (gr)	Telített zsír (SFA) (gr)	Cukor (gr)	Só (gr)	Allergén anyagok
Zöldborsó főzelék	286,9	11,5	35,8	10,4	1,8	-	0,2	glutén, tej
Túrófelfújt	162,4	11,3	9,9	8,4	3,2	-	-	glutén, tej, tojás
Tavaszi húskrém	289	7	1,3	4,1	1,1	-	-	tej, szója
Ananászos zabpehely	213,9	7,3	33,9	5,1	2,3	-	-	glutén, tej
Halpástétom	57,4	4,5	0,2	4,3	1,2	-	-	hal, 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
Hentes tokány	118,7	13,7	2,5	6,2	1,3	-	0,2	---
Cékla saláta	19,4	-	4,2	-	--	2,5	0,1	-
Párolt rizs	244,7	4,8	46,6	4,1	0,4	-	0,2	---
Húsgombóc leves	287,9	12	16,8	18,8	3,1	-	0,2	glutén, tojás, zeller
Kavart körtés sütemény	203,8	2,9	38,9	3,9	0,9	10	-	glutén, tej, tojás
Körözött	42,2	3,5	1,9	2,2	1,2	-	-	tej
Rakott kelkáposzta	337,7	18,2	36,7	12,8	3,8	-	0,6	glutén, tej
Tea	27,3	-	5,9	-	-	5	-	-
Karamell	144,2	7	15,9	5,7	3,1	5	-	tej
Pudingos tej	144,6	7	15,9	5,7	3,1	5	-	tej