

Bölcsődei étlap				tipegő és nagycsoportos gyermekek számára				2022. március 14-től március 18-ig												
Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek				
Reggeli	-----				-----				Kakaó, Vajas foszlós kalács				Csipke tea, Delma marg. Graham kenyér, Mexikói felvágott, Retek				Tej, Túrókrémes ökörszem			
	E		F		E		F		E	348,1	F	12,1	E	172,4	F	5,9	E	278,1	F	10,7
	Zs:		Sz		Zs:		Sz		Zs:	14,4	Sz	42	Zs:	5,8	Sz	23,2	Zs:	14,4	Sz	25,9
	Tzs:				Tzs:				Tzs:	7			Tzs:	1,8			Tzs:	5,7		
C		S		C		S		C	5	S	bt:0,6 ha:0	C	5	S	bt:1 ha:0	C	-	S	bt:0,5 ha:0	
Allergének									glutén, tej				glutén, szója				glutén, tej, tojás			
Tízórai	-----				-----				Narancs ivólé				Körte, tisztított víz				Sárgabarack ivólé			
	E		F	-	E		F	-	E	121,2	F	-	E	26,5	F	-	E	119,9	F	-
	Zs:		Sz		Zs:		Sz		Zs:	-	Sz	28,7	Zs:	-	Sz	6	Zs:	-	Sz	28,1
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:			
C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Ebéd	-----				-----				Szerpenyős burgonya, Csemegeuborka, Idared alma				Gulyásleves, Tejbegríz kakaós szórattal				Csirkemáj rizottó, Céklasaláta, Banán			
	E		F		E		F		E	290,3	F	9	E	470,1	F	22,1	E	382,6	F	17,3
	Zs:		Sz		Zs:		Sz		Zs:	10,6	Sz	38,3	Zs:	16,3	Sz	57,7	Zs:	9,2	Sz	56,8
	Tzs:				Tzs:				Tzs:	1,8			Tzs:	5,8			Tzs:	1,7		
C	-	S		C		S		C	-	S	bt:1,3 ha:0,2	C	10	S	bt:0,5 ha:0,3	C	2,5	S	bt:0,1 ha:0,5	
Allergének									-----				glutén, tej, tojás, zeller				-----			
Uzsonna	-----				-----				Szedres tea, Flóra marg. teljes kiőrlésű kenyér, Tojáskarika, Kápia paprika				Tej, Tömlős sajtkrémes félbarna kenyér, Paradicsom				Áfonyás tea, Halpástétomos teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka			
	E		F		E		F		E	174,9	F	6,1	E	278,8	F	13,5	E	160,6	F	7,3
	Zs:		Sz		Zs:		Sz		Zs:	6,3	Sz	22,5	Zs:	10,1	Sz	32,8	Zs:	4,6	Sz	21,5
	Tzs:				Tzs:				Tzs:	1,3			Tzs:	5,4			Tzs:	1,2		
C	-	S		C		S		C	5	S	bt:0,4 ha:0	C	-	S	bt:1,3 ha:0	C	5	S	bt:0,6 ha:0	
Allergének									glutén, tej, tojás				glutén, tej				glutén, tej, hal			
Tápanyag össz:	E:kcal, F:g, Zs:g, Tzs:g, Sz:g, C:g, Sg				E:kcal, F:g, Zs:g, Tzs:g, Sz:g, C:g, S:g				E:934,6kcal, F:27,8g, Zs:31,5g, Tzs:10,2g, Sz:131,7g, C:10g, S:bt:2,3g, ha:0,2g				E:947,8kcal, F:41,9g, Zs:32,5g, Tzs:13,2g, Sz:119,8g, C:15g, S:bt:2,8g, ha:0,3g				E:941,2kcal, F:36,2g, Zs:28,4g, Tzs:8,7g, Sz:132,4g, C:7,5g, S:bt:1,2g, ha:0,5g			

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
Serpenyős burgonya	266	8,5	33,5	10,4	1,8	-	0,2	--
Tejbegríz, kakaó szóráttal	283,9	11,2	42	7,6	4	10	0,1	glutén, tej
Gulyásleves	186,1	10,8	15,6	8,6	1,8	-	0,3	glutén, zeller, tojás
Cékla saláta	19,4	-	4,2	-	--	2,5	0,1	-
Csirkemáj rizottó	321,7	16,4	42,8	9,1	1,7	-	0,4	---
Halpástétom	57,4	4,5	0,2	4,3	1,2	-	-	hal, tej
Tea	27,3	-	5,9	-	-	5	-	-
Kakaó	150,5	7,3	16,1	6,2	3,3	5	-	tej