

Bölcsődei étlap					típegő és nagycsoportos gyermekek számára								2022. március 21-től március 25-ig							
Reggeli	Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
	Málnás tea, Házi szezámos – sajtkrémes teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom				Karamell, Vajas magvas zsemle, Pritamin paprika				Csipke tea, Tojásrántotta, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldhagyma				Tej, Magvas vajkrémes félbarna kenyér, Kígyóuborka				F.rizlis tea, Delma marg. teljes kiőrlésű kenyér, Cs.mell sonka, Paradicsom			
	E	204,8	F	7,4	E	289,5	F	10,8	E	230,7	F	9	E	268	F	11,3	E	178,4	F	9,2
	Zs:	6,8	Sz	27,5	Zs:	13,8	Sz	30,1	Zs:	9,2	Sz	27,1	Zs:	10,1	Sz	32,3	Zs:	2,5	Sz	28,7
	Tzs:	3,1			Tzs:	5			Tzs:	1,7			Tzs:	5			Tzs:	0,6		
C	5	S	bt:1 ha:0	C	5	S	bt:0,5 ha:0	C	5	S	bt:0,6 ha:0,2	C	-	S	bt:1 ha:0	C	5	S	bt:1 ha:0	
Allergének	glutén, tej, szezámmag				glutén, tej, szezámmag				glutén, tojás				glitén, tej, szezámmag				glutén, tej, szója			
Tízórai	Szőlő ivólé				Multivitaminos ivólé				Banán, tisztított víz				Meggy ivólé				Narancs ivólé			
	E	117,7	F	-	E	81,3	F	-	E	52,5	F	-	E	113,3	F	-	E	121,2	F	-
	Zs:	-	Sz	28,9	Zs:	-	Sz	19,9	Zs:	-	Sz	12,1	Zs:	-	Sz	25	Zs:	-	Sz	28,7
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:			
C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C		S	-	
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Ebéd	Brassói aprópecsenye, Kiskagyló tészta, Napsugár saláta				Karfiolfőzelék, Zöldséges halfelűjt, Idared alma				Zöldséges-rakottas csirkemell, Cseresznye kompót				Édesburgonya püré, Sült csirkehéj, Mandarin				Finomfőzelék, Sajtfelűjt, Körte			
	E	312,3	F	15,8	E	399,9	F	19,2	E	311,9	F	20,3	E	315,4	F	19	E	420,2	F	16,1
	Zs:	7,7	Sz	43,4	Zs:	19,9	Sz	35	Zs:	8,1	Sz	38,6	Zs:	8	Sz	41,6	Zs:	21,2	Sz	40,2
	Tzs:	1,3			Tzs:	4,5			Tzs:	1,3			Tzs:	1,9			Tzs:	6,4		
C	-	S	bt:0,3 ha:0,7	C	-	S	bt:0,7 ha:0,3	C	-	S	bt:0,1 ha:0,2	C	-	S	bt:0,4 ha:0,5	C	3	S	bt:0,8 ha:0,2	
Allergének	glutén, tojás				glutén, tej, tojás, hal				glutén, tej				tej				glutén, tej, tojás			
Uzsonna	Tej, Vajas-extra dzsemes császárszemle				C.tea, Párizsi krémes Graham kenyér, Hónapos retek				Epres gyümölcsjoghurt, Sajtos croissant				Szamóca tea, Csibemájás rozskenyér, Kápia paprika				Tej, Almás béles			
	E	294,8	F	11,3	E	159,9	F	4,9	E	349,8	F	9,7	E	184	F	6,3	E	216,1	F	8,6
	Zs:	10	Sz	39,2	Zs:	4,9	Sz	23	Zs:	17,3	Sz	37,9	Zs:	3,7	Sz	30,2	Zs:	9	Sz	24,7
	Tzs:	5			Tzs:	1,4			Tzs:	8,7			Tzs:	1,1			Tzs:	4		
C	-	S	bt:0,8 ha:0	C	5	S	bt:0,9 ha:0	C	-	S	bt:0,8 ha:0	C	5	S	bt:0,7 ha:0	C	5	S	bt:0,3 ha:0	
Allergének	glutén, tej				glutén, tej, szója				glutén, tej, tojás				glutén, tej, szója				glutén, tej, tojás			
Tápanyag össz:	E:929,6kcal, F:34,6g, Zs:24,6g, Tzs:9,5g, Sz:139,1g, C:5g, S:bt:2,1g, ha:0,7g				E:930,6kcal, F:35,2g, Zs:38,7g, Tzs:11g, Sz:108,1g, C:10g, S:bt:2,1g, ha:0,3g				E:944,9kcal, F:39,8g, Zs:34,7g, Tzs:11,7g, Sz:115,8g, C:5g, S:bt:1,5g, ha:0,4g				E:880,7kcal, F:37,3g, Zs:22g, Tzs:8,1g, Sz:129,2g, C:5g, S:bt:2,1g, ha:0,5g				E:935,9kcal, F:34,5g, Zs:32,9g, Tzs:11g, Sz:122,4g, C:13g, S:bt:2,1g, ha:0,2g			

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
Karfiol főzelék	231,1	8,1	25,2	10,6	1,9	-	0,3	glutén, tej
Párizsi krém	49,5	1,6	0,4	4,5	1,4	-	-	szója
Zöldséges halfelűjt	151,3	10,9	6,2	9	2,5	-	-	glutén, hal, tojás
Napsugár saláta	61,8	0,8	12,6	-	-	-	-	-
Tojásrántotta	132,4	6,7	0,3	11,4	3,5	-	0,2	tojás
Zöldséges-rakottas csirkemell	277,7	20,1	30,7	8	1,3	-	0,2	glutén, tej
Édesburgonya püré	162,2	3,9	34,3	1,2	0,6	-	0,6	tej
Sült Csirkehús	120,3	14,6	0,3	6,6	1,2	-	0,3	---
Sajtfelűjt	208,2	10,8	7,4	14,8	6,4	-	-	tej
Finomfőzelék	199,4	6,6	26	7,3	1	3	0,2	glutén, tej
Tea	27,3	-	5,9	-	-	5	-	-
Karamell	144,2	7	15,9	5,7	3,1	5	-	tej