

Bölcsődei étlap					típegő és nagycsoportos gyermekek számára								2022. március 04-től március 11-ig							
Reggeli	Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
	C.tea, Almás túrókrémes kifli				Tejeskávé, Vajas szezámmagos zsemle, Kígyóborka				Csipke tea, Margarinos teljes kiőrlésű kenyér, Zalai felvágott, Kápia paprika				Tej, Snidlinges vajkrémes félbarna kenyér, Retek				Erdei gy.tea, Óvári sajtselet, Flóra marg. teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom			
	E	200,8	F	8,6	E	269,3	F	10,2	E	209	F	7,6	E	268,5	F	11,4	E	200,2	F	8,1
	Zs:	2,4	Sz	35	Zs:	10,5	Sz	33,1	Zs:	7,1	Sz	27,6	Zs:	10,1	Sz	32,4	Zs:	6,2	Sz	27,2
	Tzs:	1,1			Tzs:	5			Tzs:	2,3			Tzs:	5			Tzs:	2,2		
C	5	S	bt:0,6 ha:0	C	5	S	bt:0,7 ha:0	C	5	S	bt:1,1 ha:0	C	-	S	bt:1 ha:0	C	5	S	bt:0,9 ha:0	
Allergének	glutén, tej				glutén, tej, szezámmag				glutén, szója				glutén, tej				glutén, tej			
Tízórai	Multivitaminos ivólé				Meggy ivólé				Ananász ivólé				Narancs, tisztított víz				Szőlő ivólé			
	E	81,3	F	-	E	85	F	-	E	117,1	F	-	E	20,7	F	-	E	117,7	F	-
	Zs:	-	Sz	19,9	Zs:	-	Sz	18,7	Zs:	-	Sz	26,8	Zs:	-	Sz	4,2	Zs:	-	Sz	28,9
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:			
C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C		S	-	
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Ebéd	Vegyes főzelék, Frosta halrudacska, Alma				Tarhonyás hús, Csemege uborka, Mandarin				Sárgarépapüré, Majorannás aprópecsenye, Banán				Rakott zöldbab, Őszibarack kompót, Túró Rudi				Brokkoli főzelék, Tojásfelfújt, Körte			
	E	383,9	F	19,4	E	422,1	F	22	E	268,3	F	20,3	E	430,3	F	20,3	E	331,4	F	13,9
	Zs:	17,1	Sz	37	Zs:	14,2	Sz	50,6	Zs:	3,9	Sz	36,9	Zs:	16,8	Sz	48,3	Zs:	18,7	Sz	26,2
	Tzs:	2,3			Tzs:	2,9			Tzs:	0,6			Tzs:	5,5			Tzs:	4,4		
C	-	S	bt:0,3 ha:0,5	C	-	S	bt:1,4 ha:0,4	C	-	S	bt:0,1 ha:0,4	C	-	S	bt:0,1 ha:0,4	C	-	S	bt:0,4 ha:0,4	
Allergének	glutén, tej, hal, tojás				glutén, tojás				tej				glutén, tej				glutén, tej, tojás			
Uzsonna	Tej, Májipástétomos teljes kiőrlésű kenyér, Zöldhagyma				Szamócás tea, Tojáskrémes Graham kenyér, Paradicsom				Barackos joghurt, Briós				F.rizlis tea, Sonkakrémes magvas kenyér, Zöldpaprika				Tej, Szamócás csiga			
	E	273,2	F	13,4	E	164,9	F	6,1	E	327,3	F	9,8	E	212,6	F	7,7	E	288	F	8,8
	Zs:	9,3	Sz	33,4	Zs:	4,9	Sz	23,2	Zs:	9,5	Sz	49,7	Zs:	8,6	Sz	25	Zs:	14,5	Sz	30,1
	Tzs:	4,2			Tzs:	1,2			Tzs:	4,6			Tzs:	1,4			Tzs:	5,4		
C	-	S	bt:0,9 ha:0	C	5	S	bt:0,6 ha:0,2	C	-	S	bt:0,8 ha:0	C	5	S	bt:0,8 ha:0	C	-	S	bt:0,5 ha:0	
Allergének	glutén, szója				glutén, tej, tojás				glutén, tej, tojás				glutén, tej, szója, szezámmag				glutén, tej, tojás			
Tápanyag össz:	E:939,2kcal, F:41,8g, Zs:29g, Tzs:7,8g, Sz:125,5g, C:5g, S:bt:1,8g, ha:0,5g				E:941,2kcal, F:38,9g, Zs:29,6g, Tzs:9,3g, Sz:125,7g, C:10g, S:bt:2,7g, ha:0,6g				E:921,7kcal, F:38,5g, Zs:20,9g, Tzs:7,6g, Sz:141,2g, C:5g, S:bt:2g, ha:0,4g				E:932,1kcal, F:39,8g, Zs:35,8g, Tzs:12g, Sz:110,1g, C:5g, S:bt:1,9g, ha:0,4g				E:937,3kcal, F:30,9g, Zs:39,4g, Tzs:12,1g, Sz:112,5g, C:5g, 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
almás-túrókrémtúró	63	4,8	6,1	2,1	1,1	3	-	tej
Frosta halrudacska	184,1	15,1	8	10	1,5	-	1	tojás, hal
Vegyes főzelék	182,3	4,1	25,4	6,8	0,8	-	0,3	glutén, tej
Csibemájás	47,9	2,8	1,5	3,2	1,1	-	-	tej, szója
Tojáskrém	53,1	2,8	0,2	4,4	1,2	-	0,2	tojás
Tarhonyás hús	393,1	21,4	44,6	14	2,9	-	0,4	glutén, tojás
Majorannás aprópecsenye	90,6	14,6	0,7	3,1	0,4	-	0,3	----
Sárgarépapüré	125,2	5	24,1	0,7	0,1	-	0,3	tej
Rakott zöldbab	340,9	18,2	32,4	14,9	4,4	-	0,4	tej
Tojásfelfűjt	211,4	10,3	8,1	15,1	5,1	-	0,2	glutén, tej
Brokkoli főzelék	126,9	5,8	12,1	5,9	0,8	-	0,3	glutén, tej
Tea	27,3	-	5,9	-	-	5	-	-
Tejeskávé	145,1	7	16,1	5,7	3,1	5	-	tej
Sonkakrém	289	7	1,3	4,1	1,1	-	-	tej, szója