

Bölcsődei étlap					tipegő és nagycsoportos gyermekek számára								2022. április 11-től április 15-ig							
	Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
Reggeli	Tej, Kakaós gabonapehely				C.tea, Delma marg.teljes kiőrlésű kenyér, Cs.mell sonka, Hónapos retek				Tej, Vajas kakaós kifli, Kígyóuborka				Csipke tea, Párizsi krémes teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom				-----			
	E	289,8	F	8,8	E	152,5	F	8,4	E	324,1	F	11,7	E	179,2	F	5,2	E		F	
	Zs:	9,6	Sz	41,2	Zs:	2,4	Sz	23,3	Zs:	13,7	Sz	37,8	Zs:	5	Sz	27,4	Zs:		Sz	
	Tzs:	4,8			Tzs:	0,6			Tzs:	6,7			Tzs:	1,4			Tzs:			
	C	-	S	bt:0,9 ha:0	C	5	S	bt:1 ha:0	C	-	S	bt:0,6 ha:0	C	5	S	bt:0,8 ha:0	C		S	
Allergének	glutén, tej				glutén, szója				glutén, tej				glutén, tej, szója							
Tízórai	Narancs ivólé				Őszibarack ivólé				Málnás tea				Multivitaminos ivólé				-----			
	E	121,2	F	-	E	85	F	-	E	27,4	F	-	E	81,3	F	-	E		F	-
	Zs:	-	Sz	28,7	Zs:	-	Sz	20,3	Zs:	-	Sz	5,9	Zs:	-	Sz	19,9	Zs:	-	Sz	
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:			
	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C		S	-
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Ebéd	Tárkonyos pulykaragu, Zöldséges rizs, Körte				Zöldborsófőzelék, Túró felfújt, Jonatán alma				Vegyes gyümölcsmártás, Főtt hússzelet, Pirított dara				Édeskáposzta főzelék, Sült csirkehús, Jonagold alma				-----			
	E	325,1	F	19,7	E	466,8	F	23,1	E	386,3	F	12	E	349,9	F	18	E		F	
	Zs:	7,7	Sz	43,6	Zs:	19,1	Sz	49,3	Zs:	12,3	Sz	55,7	Zs:	14,6	Sz	35,2	Zs:		Sz	
	Tzs:	1			Tzs:	5,1			Tzs:	4,1			Tzs:	2,2			Tzs:			
	C	-	S	bt:0,2 ha:0,6	C	-	S	bt:0,3 ha:0,2	C	8	S	bt:0,1 ha:0,5	C	-	S	bt:0,1 ha:0,5	C		S	
Allergének	-----				glutén, tej, tojás				glutén, tej				glutén							
Uzsonna	Szamócás tea, Tojáskrémes félbarna kenyér, Kápia paprika,				Tej, Tömlős sajtkrémes Graham kenyér, Paradicsom				Szedres tea, Halpástétomos félbarna kenyér, Pritaminpaprika				Tej, Sajtos párna				-----			
	E	190,2	F	7	E	239,8	F	11,8	E	194,5	F	8,6	E	241	F	12,1	E		F	
	Zs:	5	Sz	28,4	Zs:	8,7	Sz	28	Zs:	4,8	Sz	28,1	Zs:	8,1	Sz	29,5	Zs:		Sz	
	Tzs:	1,2			Tzs:	4,7			Tzs:	1,3			Tzs:	4,4			Tzs:			
	C	5	S	bt:0,9 ha:0,2	C	-	S	bt:1 ha:0	C	5	S	bt:1 ha:0	C	-	S	bt:0,9 ha:0	C	-	S	
Allergének	glutén, tej, tojás				glutén, tej				glutén, tej, hal				glutén, tej, tojás							
Tápanyag össz:	E:926,4kcal, F:36,1g, Zs:22,5g, Tzs:7,1g, Sz:142g, C:5g, S:bt:2g, ha:0,8g				E:944,1kcal, F:43,9g, Zs:30,3g, Tzs:10,4g, Sz:121,1g, C:5g, S:bt:2,3g, ha:0,2g				E:932,3kcal, F:32,4g, Zs:31,1g, Tzs:12,1g, Sz:127,7g, C:13g, S:bt:1,7g, ha:0,5g				E:851,4kcal, F:35,7g, Zs:27,8g, Tzs:8,2g, Sz:112,2g, C:5g, S:bt:1,8g, ha:0,5g				E:kcal, F:g, Zs:g, Tzs:g, Sz:g, C:g, S:g			

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

.....
bölcsoveorvos

.....
dietetikus

Ételek (adag)	Energia (Kcal)	Fehérje (gr)	CH (gr)	Zsír (gr)	Telített zsír (SFA) (gr)	Cukor (gr)	Só (gr)	Allergén anyagok
Zöldséges rizs	245,6	4,6	48,7	3,4	0,4	-	0,3	---
Tárkonyos pulykaragu	90,6	14,6	0,7	3,1	0,4	-	0,3	----
Tojáskrém	53,1	2,8	0,2	4,4	1,2	-	0,2	tojás
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
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
Halpástétom	57,4	4,5	0,2	4,3	1,2	-	-	hal, tej
Édeskáposzta főzelék	205,1	3,1	30	7,7	0,9	-	0,2	glutén, tej
Sült Csirkehús	120,3	14,6	0,3	6,6	1,2	-	0,3	---
Tea	27,3	-	5,9	-	-	5	-	-