

Bölcsődei étlap				tipegő és nagycsoportos gyermekek számára								2022. április 18-tól április 22-ig								
Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek				
Reggeli	-----				Csipke tea, Sonkakrém teljes kiőrlésű kenyér, Pritamin paprika				Tej, Delma marg. magvas kenyér, Tojás karika, Zöldhagyma				F. ribizlis tea, Ráma marg. teljes kiőrlésű kenyér, Zalai felvágott, Jégcsap retek				Tejeskávé, Barackos margaréta			
	E		F		E	181,7	F	6,8	E	313,1	F	15,6	E	181,2	F	6,8	E	255,9	F	9,1
	Zs:		Sz		Zs:	4,5	Sz	27,6	Zs:	14,5	Sz	29,7	Zs:	7	Sz	21,7	Zs:	8	Sz	36
	Tzs:				Tzs:	1,1			Tzs:	4,5			Tzs:	2,2			Tzs:	4		
C		S		C	5	S	bt:0,7 ha:0	C	-	S	bt:0,8 ha:0	C	5	S	bt:1 ha:0	C	5	S	bt:0,3 ha:0	
Allergének					glutén, tej, szója				glutén, tej, tojás, szezámmag				glutén, szója				glutén, tej, tojás			
Tízórai	-----				Szőlő ivólé				Limonádé				Meggy ivólé				Áfonyás tea			
	E		F	-	E	117,7	F	-	E	44,1	F	-	E	113,3	F	-	E	27,4	F	-
	Zs:	-	Sz		Zs:	-	Sz	28,9	Zs:	-	Sz	9,6	Zs:	-	Sz	25	Zs:	-	Sz	5,9
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:			
C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	5	S	-	
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Ebéd	-----				Finomfőzelék, Frosta halrudacska, Jonagold alma				Majorannás aprópecsenye, Sárgarépa püré, Banán				Burgonya főzelék, Zabpelyhes húsgombóc, Jonatán alma				Temesvári pulykatokány, Kiskagyló tészta, Csemegeuborka, Körte			
	E		F		E	401	F	21,9	E	289,3	F	20,5	E	371,4	F	13,6	E	441,5	F	21,3
	Zs:		Sz		Zs:	17,6	Sz	37,6	Zs:	3,9	Sz	41,8	Zs:	9,8	Sz	55,8	Zs:	12,3	Sz	60,6
	Tzs:				Tzs:	2,6			Tzs:	0,6			Tzs:	2,4			Tzs:	2,7		
C	-	S		C	3	S	bt:0,3 ha:0,4	C	-	S	bt:0,1 ha:0,6	C	3	S	bt:0,1 ha:0,7	C	-	S	bt:0,1 ha:0,6	
Allergének					glutén, tej, tojás, hal				tej				glutén, tej, tojás				glutén, tojás, tej			
Uzsonna	-----				Tej, Gyümölcsös túrókrém félbarna kenyér				Epres tea, Májpástétomos Graham kenyér, Paradicsom				Tej, Magyaros vajkrém félbarna kenyér, Kígyóuborka				Erdei gy.tea, Flóra marg. rozskenyér, Kockasajt, Kápia paprika			
	E		F		E	233,5	F	11,4	E	186,3	F	7,1	E	268	F	11,3	E	222,9	F	6,8
	Zs:		Sz		Zs:	7,4	Sz	29,8	Zs:	3,8	Sz	29,9	Zs:	10,1	Sz	32,3	Zs:	8,4	Sz	29
	Tzs:				Tzs:	3,8			Tzs:	1,1			Tzs:	5			Tzs:	3,5		
C	-	S		C	-	S	bt:0,8 ha:0	C	5	S	bt:0,9 ha:0	C	-	S	bt:1 ha:0	C	5	S	bt:1 ha:0	
Allergének					glutén, tojás				glutén, tej, szója				glutén, tej				glutén, tej			
Tápanyag össz:	E: kcal, F: g, Zs: g, Tzs: g, Sz: g, C: g, Sg				E: 933,8 kcal, F: 40,2 g, Zs: 29,6 g, Tzs: 7,6 g, Sz: 123,9 g, C: 8 g, S: bt: 1,8 g, ha: 0,4 g				E: 832,8 kcal, F: 43,5 g, Zs: 22,4 g, Tzs: 6,3 g, Sz: 111 g, C: 5 g, S: bt: 1,8 g, ha: 0,6 g				E: 933,9 kcal, F: 32,4 g, Zs: 27 g, Tzs: 9,8 g, Sz: 134,9 g, C: 8 g, S: bt: 2,1 g, ha: 0,7 g				E: 947,6 kcal, F: 37,3 g, Zs: 29 g, Tzs: 10,2 g, Sz: 131,6 g, C: 15 g, S: bt: 1,4 g, ha: 0,6 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:

.....
bölcsődevezető

.....
bölcsődeorvos

.....
dietetikus

Ételek (adag)	Energia (Kcal)	Fehérje (gr)	CH (gr)	Zsír (gr)	Telített zsír (SFA) (gr)	Cukor (gr)	Só (gr)	Allergén anyagok
Frosta halrudacska	184,1	15,1	8	10	1,5	-	1	tojás, hal
Gyümölcsös krémtúró	63	4,8	6,1	2,1	1,1	3	-	tej
Finomfőzelék	199,4	6,6	26	7,3	1	3	0,2	glutén, tej
Sonkakrém	74,5	3,3	0,3	6,5	2,4	-	-	tej, szója
Majorannás aprópecsenye	90,6	14,6	0,7	3,1	0,4	-	0,3	----
Zabpelyhes húsgombóc	91,9	12,4	7,5	1,3	0,3	-	-	glutén, tojás
Sárgarépa püré	162,2	3,9	34,3	1,2	0,6	-	0,6	tej
Csibemájás	47,9	2,8	1,5	3,2	1,1	-	-	tej, szója
Burgonya főzelék	277,7	6,1	47,3	6,6	1,4	3	0,4	glutén
Temesvári pulykatokány	242,4	15	24,9	9	2,2	-	0,2	tej
Főtt tészta	169,8	6	29,1	3,1	0,4	-	0,4	glutén, tojás
Tejeskávé	145,1	7	16,1	5,7	3,1	5	-	tej
Tea	27,3	-	5,9	-	-	5	-	-