

Bölcsődei étlap					tipegő és nagcsoportos gyermekek számára								2022. május 23-tól május 27-ig							
Reggeli	Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
	Málnás tea, Tömlős sajtkrémes félbarna kenyér, Paradicsom				Kakaó, Vajas foszlós kalács				Csipke tea, Delma marg. teljes kiőrlésű kenyér, P.mellsonka, Zöldhagyma				Áfonyás tea, Kapros-túrókrémes rozskenyér, Paradicsom				Epres tea, Tojáskrémes teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóborka			
	E	140,5	F	4,8	E	348,1	F	12,1	E	147,9	F	7,1	E	179,6	F	7,1	E	180,7	F	6,5
	Zs:	3	Sz	22,6	Zs:	14,4	Sz	42	Zs:	2,8	Sz	22,9ö	Zs:	2,9	Sz	30,3	Zs:	4,9	Sz	26,8
	Tzs:	1,5			Tzs:	7			Tzs:	0,7			Tzs:	1,3			Tzs:	1,2		
C	5	S	bt:0,9 ha:0	C	5	S	bt:0,6 ha:0	C	5	S	bt:0,9 ha:0	C	5	S	bt:0,5 ha:0,1	C	5	S	bt:0,5 ha:0,2	
Allergének	glutén, tej				glutén, tej, tojás				glutén, szója				glutén, tej				glutén, tej, tojás			
Tízórai	Narancs ivólé				Erdi gyümölcs. tea				Őszibarack ivólé				Limonádé				Multivitaminos ivólé			
	E	90,9	F	-	E	27,4	F	-	E	113,4	F	-	E	44,1	F	-	E	81,3	F	-
	Zs:	-	Sz	21,5	Zs:	-	Sz	5,9	Zs:	-	Sz	27,1	Zs:	-	Sz	9,6	Zs:	-	Sz	19,9
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:			
C	-	S	-	C	5	S	-	C	-	S	-	C	5	S	-	C		S	-	
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Ebéd	Párolt rizs, Tárkonyos pulykaragu, Csemegeuborka, Köret				Finomfőzelék, Sült pulykahús, Jonatán alma				Kertészleves csirkehússal, Tejbegríz fahéjas szóráttal				Burgonyapüré, Majorannás aprópecsenye, Jonagold alma				Csőben sült brokkoli, Őszibarack kompót			
	E	445,7	F	18,8	E	331	F	19,1	E	442,8	F	26,7	E	282,9	F	20,2	E	302,8	F	27,2
	Zs:	12,1	Sz	64,6	Zs:	14,7	Sz	29,5	Zs:	13	Sz	53,8	Zs:	4,8	Sz	38,4	Zs:	8,4	Sz	28,8
	Tzs:	2,5			Tzs:	2,4			Tzs:	5,1			Tzs:	1,1			Tzs:	2,8		
C	-	S	bt:0,9 ha:0,4	C	3	S	bt:0,2 ha:0,5	C	10	S	bt:0,6 ha:0,2	C	-	S	bt:0,1 ha:0,7	C	-	S	bt:0,3 ha:0,2	
Allergének	glutén, tej				glutén, tej				glutén, tej, tojás, zeller				tej				glutén, tej			
Uzsonna	Tejeskávét, Vajas teljes kiőrlésű zsemle, Jégcsap retek				C.tea, Tonhalkrémes Graham kenyér, Kígyóborka				Tej, Natur vajkrémes félbarna kenyér, Pritaminpaprika				Tej, Házi magvas pogácsa				Tej, Sajtospárna			
	E	260,1	F	10,4	E	193,8	F	8,8	E	238,4	F	10,3	E	290	F	13,7	E	307,9	F	11,1
	Zs:	10,2	Sz	31,2	Zs:	4,8	Sz	27,9	Zs:	9,3	Sz	28	Zs:	9	Sz	38	Zs:	17,3	Sz	26,4
	Tzs:	5,1			Tzs:	1,2			Tzs:	4,6			Tzs:	4,6			Tzs:	8,7		
C	5	S	bt:0,6 ha:0	C	5	S	bt:0,9 ha:0	C	-	S	bt:0,8 ha:0	C	-	S	bt:0,3 ha:0,2	C	-	S	bt:0,5 ha:0	
Allergének	glutén, tej				glutén, tej, hal				glutén, tej				glutén, tej, tojás, szeszámag				glutén, tej			
Tápanyag össz:	E:937,3kcal, F:34,5g, Zs:25,5g, Tzs:9,2g, Sz:140g, C:10g, <b>S:bt:2,4g, ha:0,4g</b>				E:900,4kcal, F:40,1g, Zs:34,1g, Tzs:10,7g, Sz:105,5g, C:18g, <b>S:bt:1,7g, ha:0,5g</b>				E:942,4kcal, F:44,7g, Zs:25,2g, Tzs:10,4g, Sz:132g, C:15g, <b>S:bt:2,3g, ha:0,2g</b>				E:807kcal, F:41,4g, Zs:17g, Tzs:., Sz:118,6g, C:10g, <b>S:bt:0,9g, ha:1g</b>				E:872,8kcal, F:45,1g, Zs:30,6g, Tzs:12,8g, Sz:102,1g, C:5g, <b>S:bt:1,3g, ha:0,4g</b>			

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
Sült pulykahús	76,7	8,6	0,1	4,5	0,6	-	0,2	-
Finomfőzelék	199,4	6,6	26	7,3	1	3	0,2	glutén, tej
Kertészleves	158,8	15,4	11,7	5,4	1	-	0,2	glutén, tojás, zeller
Tejbegríz, kakaó szóráttal	283,9	11,2	42	7,6	4	10	0,1	glutén, tej
Halpástétom	57,4	4,5	0,2	4,3	1,2	-	-	hal, tej
Kapros túrókrém	44,1	3,6	1,9	2,4	1,3	-	0,5	tej
Burgonyapüré	174,8	5,4	34,1	1,4	0,6	-	0,4	tej
Majorannás pulykatokány	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
Csőben sült brokkoli	258,9	26,9	18,2	8,4	2,8	-	0,2	glutén, tej, tojás
Házi magvas pogácsa	165,7	6,7	27,1	3,2	1,5	-	0,2	
Tárkonyos pulykatokány	242,4	15	24,9	9	2,2	-	0,2	tej
Párolt rizs	244,7	4,8	46,6	4,1	0,4	-	0,2	--
Tea	27,3	-	5,9	-	-	5	-	-
Tejeskávé	145,1	7	16,1	5,7	3,1	5	-	tej
Kakaó	150,5	7,3	16,1	6,2	3,3	5	-	tej