

Bölcsődei étlap																				tipegő és nagycsoportos gyermekek számára										2023. március 06-tól március 10-ig									
Hétfő					Kedd					Szerda					Csütörtök					Péntek																			
Reggeli	Tej, Tömlős sajtkrémes félbarna kenyér, Paradicsom					Csipke tea, Csibemájás teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek					Tejeskávé, Delma marg.rozskenyér, Kápia paprika					C. tea, Flóta marg. Teljes kiőrlésű kenyér, P. mell sonka, Kígyóuborka					Tej, Vajas márványos kalács																		
	E	278,8	F	13,5		E	176,1	F	6,5		E	270,1	F	10,5		E	181,9	F	7,9		E	321,8	F	11,7															
	Zs:	10,1	Sz	32,8		Zs:	3,7	Sz	28,2		Zs:	7,9	Sz	38,8		Zs:	4,1	Sz	27,6		Zs:	13,9	Sz	36,8															
	Tzs:	5,4				Tzs:	1,1				Tzs:	3,6				Tzs:	0,7				Tzs:	6,7																	
C		S	bt:1,2 ha:0		C	5	S	Bt:0,7 ha:0		C	5	S	bt:0,7 ha:0		C	5	S	bt:1 ha:0		C		S	bt:0,6 ha:0																
Allergének	glutén, tej					glutén, tej, szója					glutén, tej					glutén, tej, szója					glutén, tej, tojás																		
Tízórai	Meggy ivólé					Banán, tisztított víz					Multivitaminos ivólé					Vérnarancs ivólé					Mandarin, tisztított víz																		
	E	113,3	F	-		E	52,5	F	-		E	81,3	F	-		E	121,2	F	-		E	37,5	F	-															
	Zs:	-	Sz	25		Zs:	-	Sz	12,1		Zs:	-	Sz	19,9		Zs:	-	Sz	28,7		Zs:	-	Sz	7,8															
	Tzs:	-				Tzs:	-				Tzs:	-				Tzs:	-				Tzs:	-																	
C	-	S	-		C	-	S	-		C	-	S	-		C	-	S	-		C	-	S	-																
Allergének	-----					-----					-----					-----					-----																		
Ebéd	Brokkolífőzelék, Zöldséges májfelfújt, Jonagold alma					Bolognai spagetti, Túró Rudi					Édesburgonya püré, Sült csirkehús, Narancs					Vegyesfőzelék, Sajtfelfújt, Gala alma					Rakott cukkini, Almakompót																		
	E	262,7	F	14,9		E	387,3	F	20,4		E	303,3	F	18,8		E	394	F	13,6		E	392,2	F	17,5															
	Zs:	10,4	Sz	26,5		Zs:	14,6	Sz	42,8		Zs:	7,9	Sz	39		Zs:	20,7	Sz	37,1		Zs:	15,4	Sz	44,8															
	Tzs:	1,8				Tzs:	4,9				Tzs:	1,9				Tzs:	6,2				Tzs:	4,4																	
C	-	S	bt:0,3 ha:0,2		C		S	bt:0,6 ha:0,1		C		S	bt:0,4 ha:0,2		C	-	S	bt:0,7 ha:0,2		C	7	S	bt:0,1 ha:0,1																
Allergének	glutén, tej, tojás					glutén, tej, tojás					tej					glutén, tej, tojás					glutén, tej																		
Uzsonna	Málnás tea, Pritaminos párizsikrémes Graham kenyér, Kígyóuborka					Gyümölcsturmix, Tejes kifli					F. ribizlis tea, Tojáskrémes félbarna kenyér, Zöldhagyma					Tej, Karottakrémes burgonyás kenyér, Zöldpaprika					Szamócás tea, Zöldfűszeres túrókrémes félbarna kenyér, Paradicsom																		
	E	198,4	F	6,3		E	256,4	F	9,1		E	187,2	F	7		E	250,2	F	11,7		E	179,3	F	7,7															
	Zs:	6,2	Sz	28,4		Zs:	4,5	Sz	44,3		Zs:	4,9	Sz	27,8		Zs:	8,2	Sz	31,8		Zs:	2,9	Sz	29,6															
	Tzs:	1,8				Tzs:	2,2				Tzs:	1,2				Tzs:	3,6				Tzs:	1,3																	
C	5	S	bt:1,1 ha:0		C		S	bt:0,8 ha:0		C	5	S	bt:0,9 ha:0,1		C		S	bt:1 ha:0		C	5	S	bt:0,8 ha:0																
Allergének	glutén, tej, szója					glutén, tej					glutén, tej, tojás					glutén, tej					glutén, tej																		
Tápanyagösszeg	E:853,2kcal, F:35,4g, Zs:26,8g, Tzs:9,1g, Sz:112,9g, C:5g, S:bt:2,6g, ha:0,2g					E:872,3kcal, F:36,7g, Zs:22,9g, Tzs:8,3g, Sz:127,5g, C:5g, S:bt:2,1g, ha:0,1g					E:841,9kcal, F:36,6g, Zs:20,8g, Tzs:6,8g, Sz:125,7g, C:10g, S:bt:2g, ha:0,3g					E:947,3kcal, F:33,7g, Zs:33,3g, Tzs:10,6g, Sz:125,3g, C:5g, S:bt:2,7g, ha:0,2					E:916,8kcal, F:37,4g, Zs:32,5g, Tzs:12,5g, Sz:116,2g, C:12g, S:bt:1,5g, ha:0,1g																		

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:

bölcsővezető

bölcsődeorvos

dietetikus

|

|

|

|