

Bölcsődei étlap				tipegő és nagcsoportos gyermekek számára				2023. május 29-től június 02-ig												
Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek				
Reggeli	-----				Szamócás tea, Veronai húskrémes teljes kiőrlésű kenyér, Retek				Tejeskávé, Vajas magvas zsemle, Zöldpaprika				C. tea, Delma marg. Teljes kiőrlésű kenyér, P. mell sonka, Kígyóuborka				Tej, Házi sajtos pogácsa			
	E		F		E	155,3	F	5	E	322,3	F	12	E	147	F	7,1	E	290	F	13,7
	Zs:		Sz		Zs:	4,7	Sz	22,2	Zs:	15,1	Sz	33,9	Zs:	2,8	Sz	22,5	Zs:	9	Sz	38
	Tzs:				Tzs:	1,5			Tzs:	5			Tzs:	0,7			Tzs:	4,6		
C		S		C	5	S	0,2	C	5	S	0,2	C	5	S	0,2	C		S	0,2	
Allergének					glutén, tej, szója				glutén, tej, szezámmag				glutén, tej, szója				glutén, tej, tojás			
Tízórai					Sárgabarack ivólé				Áfonyás tea				Ananász ivólé				Őszibarack ivólé			
	E		F	-	E	119,9	F	-	E	27,4	F	-	E	117,1	F	-	E	113,4	F	-
	Zs:	-	Sz		Zs:	-	Sz	28,1	Zs:	-	Sz	5,9	Zs:	-	Sz	26,8	Zs:		Sz	27,1
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:			
C	-	S	-	C	-	S	-	C	5	S	-	C	-	S	-	C		S	-	
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Ebéd	PÜNKÖSD				Rakott zöldbab, Meggykompót				Bolognai spagetti, Banán				Palócleves, Túróslepeny				Gyökérfőzelék, Sült csirkecomb, Jonagold alma			
	E		F		E	377,1	F	18,5	E	394,7	F	19,2	E	439,8	F	21,4	E	380,2	F	21,1
	Zs:		Sz		Zs:	15	Sz	40,8	Zs:	12,8	Sz	49,7	Zs:	19,6	Sz	43,5	Zs:	16	Sz	36,8
	Tzs:				Tzs:	4,4			Tzs:	3,8			Tzs:	5,3			Tzs:	3		
C	-	S		C		S	0,6	C		S	0,3	C	10	S	0,6	C		S	0,7	
Allergének					glutén, tej				glutén, tej, tojás				glutén, tej, tojás				glutén, tej			
Uzsonna	-----				Tej, Házi szezámos sajtkrémes félbarna kenyér, Pritaminpaprika				Csipke tea, Libamájás félbarna kenyér, Paradicsom				Tej, Zöldfűszeres szendvicsszerűes Graham kenyér, Kápiapaprika				Málnás tea, Delma marg. Rozskenyér, Tojáskarika, Zöldhagyma			
	E		F		E	284,2	F	13,5	E	183,1	F	7	E	231,2	F	10,4	E	165	F	6,1
	Zs:		Sz		Zs:	10,4	Sz	33,5	Zs:	3,8	Sz	29,2	Zs:	8,1	Sz	28,6	Zs:	5,1	Sz	22,9
	Tzs:				Tzs:	4,7			Tzs:	1,1			Tzs:	3,7			Tzs:	1,2		
C	-	S		C		S	0,2	C	5	S	0,2	C		S	0,2	C	5	S	0,2	
Allergének					glutén, tej, szezámmag				glutén, tej, szója				glutén, tej				glutén, tej, tojás			
Tápanyag össz:	E:kcal, F:g, Zs:g, Tzs:g, Sz:g, C:g, Sg				E:936,5kcal, F:37,8g, Zs:30,4g, Tzs:10,6g, Sz:124,7g, C:5g, S:1g				E:927,2kcal, F:38,3g, Zs:31,9g, Tzs:10g, Sz:118,9g, C:15g, S:0,7g				E:935,1kcal, F:39,7g, Zs:30,8g, Tzs:9,8g, Sz:121,5g, C:15g, S:1g				E:948,5kcal, F:41,6g, Zs:30,3g, Tzs:8,9g, Sz:125g, C:5g, S:1,1g			

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:

bölcsődevezető

bölcsődeorvos

dietetikus

|

|

|

|