

Bölcsődei étlap					típegő és nagycsoportos gyermekek számára								2021. szeptember 06-tól szeptember 10-ig							
	Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
	Reggeli	C.tea, Almás- túrókrémes Császárszemle				Tej, Zöldfűszeres szendvicsskrémes teljes kiőrlésű kenyér, Pritaminpaprika				Csipke tea, Delma marg.rozskenyér, Cs.mell sonka, Hónapos reték				Kakaó, Vajas szezámos hosszú zsemle, Zöldpaprika				C.tea, Tojásrántotta, Graham kenyér, Kígyóuborka		
E		155,2	F	6,5	E	249,1	F	10,7	E	149,4	F	7,2	E	304,8	F	11,6	E	238,6	F	9,7
Zs:		2,7	Sz	25,3	Zs:	8,2	Sz	32,6	Zs:	2,4	Sz	23,9	Zs:	11,2	Sz	38,9	Zs:	9,3	Sz	28,1
Tzs:		1,3			Tzs:	3,7			Tzs:	0,5			Tzs:	5,3			Tzs:	1,7		
	C	5	S	bt:1 ha:0	C	-	S	bt:0,7 ha:0	C	5	S	bt:0,9 ha:0	C	5	S	bt:0,8 ha:0	C	5	S	bt:0,8 ha:0,3
Allergének	glutén, tej				glutén, tej				glutén, szója				glutén, tej				glutén, tojás			
Tízórai	Meggy ivólé				Nektarin, tisztított víz				Szőlő ivólé				Multivitaminos ivólé				Görögdinnye, tisztított víz			
	E	85	F	-	E	27,6	F	-	E	117,7	F	-	E	81,3	F	-	E	15,6	F	-
	Zs:	-	Sz	18,7	Zs:	-	Sz	5,8	Zs:	-	Sz	28,9	Zs:	-	Sz	19,9	Zs:	-	Sz	3,2
	Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-		
	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Ebéd	Zöldbabfőzelék, Sajtelfűjt, Alma				Rakott brokkoli, Cseresznyekompót				Tarhonyás hús, Csemege uborka, Őszibarack				Tökfőzelék, Frosta halrudacska, Szilva				Paradicsommártás, Főtt húsgombóc, Buronyapüré, Kígyóuborka			
	E	467,1	F	16,2	E	383,3	F	19,8	E	419,3	F	22	E	338,7	F	18,1	E	412,7	F	14,4
	Zs:	22,4	Sz	48,7	Zs:	12,3	Sz	47,3	Zs:	14,2	Sz	50,2	Zs:	14,7	Sz	32,2	Zs:	15,3	Sz	53,5
	Tzs:	7			Tzs:	3,7			Tzs:	2,9			Tzs:	2			Tzs:	3,8		
	C	5	S	bt:0,6 ha:0,4	C	-	S	bt:0,2 ha:0,6	C	-	S	bt:1,4 ha:0,4	C	3	S	bt:0,2 ha:0,5	C	10	S	bt:0,4 ha:0,7
Allergének	glutén, tej, tojás				glutén, tej				glutén, tojás				glutén, tej, tojás, hal				glutén, tej, tojás			
Uzsonna	Tej, Halpástétomos félbarna kenyér, Zöldhagyma				Epres tea, Ráma marg. magvas zsemle, Óvári sajtzelet, Kígyóuborka				Danonínó, Sajtos párna				Szedres tea, Sajtos párizskrémes teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom				Tej, Almásbéles			
	E	262,4	F	14,6	E	241,5	F	11	E	303,9	F	8,7	E	179,2	F	5,2	E	239,1	F	9
	Zs:	10,4	Sz	27,3	Zs:	10,9	Sz	23,8	Zs:	14,4	Sz	34	Zs:	5	Sz	27,4	Zs:	9,8	Sz	28,1
	Tzs:	4,4			Tzs:	2,7			Tzs:	7,3			Tzs:	1,4			Tzs:	4,2		
	C	-	S	bt:1 ha:0	C	5	S	bt:1 ha:0	C	-	S	bt:0,7 ha:0	C	5	S	bt:0,8 ha:0	C	-	S	bt:0,3 ha:0
Allergének	glutén, tej, hal				glutén, tej				glutén, tej, tojás				glutén, tej, szója				glutén, tej, tojás			
Tápanyag össz:	E:956,2kcal, F:37,8g, Zs:35,6g, Tzs:12,8g, Sz:120,1g, C:10g, S:bt:2,6g, ha:0,4g				E:901,5kcal, F:42,2g, Zs:31,6g, Tzs:10,3g, Sz:109,8g, C:5g, S:bt:1,9g, ha:0,6				E:950kcal, F:37,8g, Zs:31g, Tzs:10,9g, Sz:127,8g, C:5g, S:bt:3g, ha:0,4g				E:904kcal, F:35,2g, Zs:31g, Tzs:8,8g, Sz:118,6g, C:13g, S:bt:1,8g, ha:0,5g				E:905,9kcal, F:33,3g, Zs:34,5g, Tzs:9,7g, Sz:113,1g, C:15g, S:bt:1,5g, ha: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:

.....
bölcsovevezető

.....
bölcsoe orvos

.....
dietetikus