

Bölcsődei étlap				típegő és nagycsoportos gyermekek számára				2021. szeptember 20-tól szeptember 24-ig												
	Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
	Reggeli	Csipke tea, Veronai húskrémes félbarna kenyér, Zöldhagyma				Pudingos tej, Vajas magvas zsemle, Paradicsom				C.tea, Ráma marg. Graham kenyér, Tojás karika, Kápia paprika				Tej, Natur vajkrémes magvas kenyér, Kígyóuborka				C.tea, Halpástétomos rozskenyér, Pritaminpaprika		
E		208,6	F	7,5	E	288	F	10,8	E	189,5	F	7	E	284,4	F	11,8	E	193,5	F	7,9
Zs:		7	Sz	27,9	Zs:	13,8	Sz	29,7	Zs:	4,6	Sz	28,9	Zs:	13,1	Sz	29,3	Zs:	4,8	Sz	28,7
Tzs:		2,4			Tzs:	5			Tzs:	1,1			Tzs:	5			Tzs:	1,3		
	C	5	S	bt:1,2 ha:0	C	5	S	bt:0,5 ha:0	C	5	S	bt: 0,8 ha:0	C	-	S	bt:0,6 ha:0	C	5	S	bt:0,7 ha:0
Allergének	glutén, tej, szója				glutén, tej,szezámrag				glutén, tojás				glutén, tej				glutén, tej, hal			
Tízórai	Szőlő ivólé				Meggy ivólé				Körte, tisztított víz				Multivitaminos ivólé				Szilva, tisztított víz			
	E	117,7	F	-	E	85	F	-	E	26,5	F	-	E	81,3	F	-	E	23,7	F	-
	Zs:	-	Sz	28,9	Zs:	-	Sz	18,7	Zs:	-	Sz	6	Zs:	-	Sz	19,9	Zs:	-	Sz	5,1
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:			
	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C		S	-
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Ebéd	Sárgarépapüré, sült csirkehús, Nektarin				Karfiolfőzelék, Tojásfelfűjt, Alma				Sajtos-húsos rakott burgonya,Vegyes gyümölcskompót				Édeskáposzta főzelék, Zöldséges májfelfűjt, Őszibarack				Bolognai spagetti, Túró Rudi			
	E	273,2	F	20,1	E	421,9	F	16,6	E	436,5	F	19,1	E	337,3	F	12,2	E	387,3	F	20,4
	Zs:	7,5	Sz	30,3	Zs:	23,4	Sz	35,3	Zs:	18,2	Sz	47,5	Zs:	12	Sz	43,9	Zs:	14,6	Sz	42,8
	Tzs:	1,4			Tzs:	5,9			Tzs:	6,3			Tzs:	1,8			Tzs:	4,9		
	C	-	S	bt:0,2 ha:0,4	C	-	S	bt:0,4 ha:0,5	C	-	S	bt:0,3 ha:0,2	C	-	S	bt:0,2 ha:0,4	C	-	S	bt:0,6 ha:0,2
Allergének	tej				glutén, tej, tojás				tej				glutén, tej, tojás				glutén, tej, tojás			
Uzsonna	Banános joghurt, Pacsni				Szedres tea, Maci sajt, Teljes kiőrlésű kifli, Zöldpaprika				Tej, Vajas-extradzsemes félbarna kenyér				F.ribizlis tea, Delma marg. teljes kiőrlésű kenyér, Zalai felvágott, Paradicsom				Tej, Sajtos croissant			
	E	327,3	F	9,8	E	150,2	F	5,8	E	289	F	11,4	E	207,2	F	7,6	E	307,9	F	11,1
	Zs:	9,5	Sz	49,7	Zs:	4,3	Sz	21,2	Zs:	10,1	Sz	37,4	Zs:	7,1	Sz	27,1	Zs:	17,3	Sz	26,4
	Tzs:	4,6			Tzs:	2,2			Tzs:	5			Tzs:	2,3			Tzs:	8,7		
	C	-	S	bt:0,8 ha:0	C	5	S	bt:0,8 ha:0	C	-	S	bt:1 ha:0	C	5	S	t:1,1 ha:0	C	-	S	bt:0,6 ha:0
Allergének	glutén, tej, tojás				glutén, tej				glutén, tej				glutén, tej, szója				glutén, tej, tojás			
Tápanyag össz:	E:926,8kcal, F:37,5g, Zs:24,2g, Tzs:8,5g, Sz:137g, C:5g, S:bt:2,2g, ha:0,4g				E:945,2kcal, F:33,7g, Zs:41,5g, Tzs:13,2g, Sz:105g, C:10g, S:bt:1,7g, ha:0,5g				E:941,5kcal, F:37,8g, Zs:33,2g, Tzs:12,5g, Sz:119,9g, C:5g, S:bt:2,1g, ha:0,2				E:910,2kcal, F:31,9g, Zs:32,3g, Tzs:9,2g, Sz:120,4g, C:5g, S:bt:1,9g, ha:0,4g				E:912,4kcal, F:40g, Zs:36,8g, Tzs:15g, Sz:103,1g, C:5g, S:bt:1,9g, ha:0,2g			

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 étkezést 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
Veronai húskrém	74,5	3,3	0,3	6,5	2,4	-	-	tej, szója
Sült csirekehús	76,7	8,6	0,1	4,5	0,6	-	0,2	-
Sárgarépapüré	125,2	5	24,1	0,7	0,1	-	0,2	tej
Karfiol főzelék	231,1	8,1	25,2	10,6	1,9	-	0,3	glutén, tej
Tojásfelfújt	211,4	10,3	8,1	15,1	5,1	-	0,2	glutén, tej
Sajtos-húsos rakott burgonya	410	19	41,3	18,2	6,3	-	0,2	glutén, tej
Zöldséges májfelfújt	111,4	8,8	9,4	4,1	0,9	-	0,2	glutén, tej, tojás
Édeskáposzta főzelék	205,1	3,1	30	7,7	0,9	-	0,2	glutén, tej
Halpástétom	57,4	4,5	0,2	4,3	1,2	-	-	hal, tej
Bolognai spagetti	341,8	18,5	37,6	12,8	3,8	-	0,2	glutén, tojás
Tea	27,3	-	5,9	-	-	5	-	-
Pudingos tej	144,6	7	15,9	5,7	3,1	5	-	tej