

Bölcsődei étlap																				típegő és nagycsoportos gyermekek számára												2021. október 04-től október 08-ig									
		Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek																							
Reggeli	Málnás tea, Pritaminos túrókrémes félbarna kenyér, Kígyóuborka				Karamell, Vajas szezámós zsemle, Paradicsom				Csipke tea, Tojásrántotta, Magvas kenyér, Zöldpaprika				Tej, Padlizsánkrémes császárszemle, Pritaminpaprika				Szedres tea, Tömlős sajtkrémes rozskenyér, Paradicsom																								
	E	178,3	F	7,8	E	270,5	F	10,2	E	202,9	F	7,8	E	276,7	F	12,3	E	196,6	F	6,8																					
	Zs:	2,9	Sz	29,3	Zs:	10,5	Sz	33,3	Zs:	9,7	Sz	20,1	Zs:	9,3	Sz	35,4	Zs:	5,7	Sz	28,5																					
	Tzs:	1,3			Tzs:	5			Tzs:	1,3			Tzs:	3,5			Tzs:	3,1																							
C	5	S	bt:0,8 ha:0,1	C	5	S	bt:0,7 ha:0	C	5	S	bt:0,2 ha:0,2	C	-	S	bt:0,7 ha:0,1	C	5	S	bt:1 ha:0																						
Allergének	glutén, tej				glutén, tej, szezámag				glutén, tojás				glutén, tej				glutén, tej																								
Tízórai	Multi vitaminos ivólé				Idared alma, tisztított víz				Sárgabarack ivólé				Babán, tisztított víz				Őszibarack, tisztított víz																								
	E	81,3	F	-	E	17,4	F	-	E	119,9	F	-	E	73,5	F	-	E	20,7	F	-																					
	Zs:	-	Sz	19,9	Zs:	-	Sz	3,5	Zs:	-	Sz	28,1	Zs:	-	Sz	16,9	Zs:	-	Sz	4,5																					
	Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-																							
C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-																						
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----																								
Ebéd	Sóskamártás, Főtt tojás, Burgonyapüré, Körte				Zöldborsófőzelék, Sajtfelfújt				Brassói aprópecsenye, Főtt tészta, Uborkasaláta, Szilva				Karfiolpüré, Sült pulykahús, Kinder pingui				Rakott zöldbab, Körtekompót																								
	E	385,8	F	9,9	E	481,2	F	20,8	E	300,6	F	15,8	E	311,5	F	21,2	E	389,3	F	18,4																					
	Zs:	18,9	Sz	42,6	Zs:	24,1	Sz	44	Zs:	7,3	Sz	41,9	Zs:	11,3	Sz	30,3	Zs:	14,9	Sz	44,3																					
	Tzs:	5,5			Tzs:	7,2			Tzs:	1,2			Tzs:	3			Tzs:	4,4																							
C	10	S	bt:0,1 ha:0,4	C	-	S	bt:0,7 ha:0,2	C	6	S	bt:0,2 ha:0,9	C	-	S	bt:0,2 ha:0,5	C	-	S	bt:0,2 ha:0,4																						
Allergének	glutén, tej, tojás				glutén, tej, tojás				glutén, tojás				tej				glutén, tej																								
Uzsonna	Tej, Mexikói húskrémes Graham kenyér, Vajretek				F.ribizlis tea, Halpástétomos teljes kiőrlésű kenyér, Kápiapaprika				Epres gyümölcsjoghurt, Sajtos pogácsa				C. tea, Delma marg. teljes kiőrlésű kenyér, Sonka szalámi, Kígyóuborka				Tej, Meggyes párna																								
	E	285,4	F	13,5	E	164,5	F	7,3	E	315,3	F	11,6	E	171,5	F	7,9	E	305,3	F	10,3																					
	Zs:	10,6	Sz	33,5	Zs:	4,7	Sz	22,4	Zs:	8,7	Sz	46,8	Zs:	2,8	Sz	27,6	Zs:	9,6	Sz	43,1																					
	Tzs:	4,6			Tzs:	1,3			Tzs:	4,4			Tzs:	0,7			Tzs:	4,5																							
C	-	S	bt:1,2 ha:0	C	5	S	bt:0,6 ha:0	C	-	S	bt:0,5 ha:0,2	C	5	S	bt:1 ha:0	C	8	S	bt:0,3 ha:0																						
Allergének	glutén, tej, szója				glutén, tej, hal				glutén, tej, tojás				glutén, szója				glutén, tej, tojás																								
Tápanyag össz:	E:930,8kcal, F:31,4g, Zs:32,4g, Tzs:11,5g, Sz:125,5g, C:15g, S:bt:2,1g, ha:0,5g				E:933,5kcal, F:38,5g, Zs:39,6g, Tzs:13,6g, Sz:103,3g, C:10g, S:bt:2g, ha:0,2g				E:938,7kcal, F:36,1g, Zs:25,9g, Tzs:7,1g, Sz:137g, C:11g, S:bt:0,9g, ha:1,1g				E:833,2kcal, F:42,5g, Zs:23,6g, Tzs:7,3g, Sz:110,3g, C:5g, S:bt:1,9g, ha:0,6g				E:911,8kcal, F:35,8g, Zs:30,5g, Tzs:12,1g, Sz:120,5g, C:13g, S:bt:1,5g, ha:0,4g																								

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
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
Sóskamártás	222,3	2,9	19,3	14,4	4,2	10	0,2	glutén, tej
Mexikói húskrém	51,6	2,2	0,6	4,4	1,5	-	-	tej, szója
Zöldborsó főzelék	286,9	11,5	35,8	10,4	1,8	-	0,2	glutén, tej
Sajtfelfújít	208,2	10,8	7,4	14,8	6,4	-	-	tej
Halpástétom	57,4	4,5	0,2	4,3	1,2	-	-	hal, tej
Tojásrántotta	132,4	6,7	0,3	11,4	3,5	-	0,2	tojás
Főtt tészta	169,8	6	29,1	3,1	0,4	-	0,4	glutén, tojás
Uborkasaláta	31,1	0,6	7	-	-	6	0,2	----
Brassói aprópecsenye	80,6	8,9	1,6	4,1	0,8	-	0,3	---
Padlizsánkrém	45,3	1	3,6	2,9	0,3	-	0,2	-
Sült pulykahús	76,7	8,6	0,1	4,5	0,6	-	0,2	-
Karfiolpüré	125,2	5	24,1	0,7	-	-	0,2	tej
Rakott zöldbab	340,9	18,2	32,4	14,9	4,4	-	0,4	tej
Tea	27,3	-	5,9	-	-	5	-	-
Karamell	144,2	7	15,9	5,7	3,1	5	-	tej