

Bölcsődei étlap																				tipegő és nagycsoportos gyermekek számára										2022. szeptember 05-től szeptember 09-ig									
Hétfő					Kedd					Szerda					Csütörtök					Péntek																			
Reggeli	Áfonyás tea, Mexikói húskrémes teljeskiőrlésű kenyér, Zöldpaprika					Tejeskávé, Vajas magvas zsemle, Kápia paprika					Szamócás tea, Delma marg. Teljes kiőrlésű kenyér, Sonka szalámi, Paradicsom					Tej, Kakaós gabonapehely					Málnás tea, Flóra marg. Teljes kiőrlésű kenyér, Óvári sajszelet, Pritaminpaprika																		
	E	180,8	F	5,9	E	324,7	F	12	E	161,5	F	8,1	E	289,8	F	8,8	E	177,6	F	7,2																			
	Zs:	4,9	Sz	27,4	Zs:	15,1	Sz	34,6	Zs:	4,1	Sz	22	Zs:	9,6	Sz	41,2	Zs:	6,1	Sz	22,6																			
	Tzs:	1,5			Tzs:	5			Tzs:	1,2			Tzs:	4,8			Tzs:	2,2																					
C	5	S	bt:0,9 ha:0	C	5	S	bt:0,5 ha:0	C	5	S	bt:1,2 ha:0	C		S	bt:0,9 ha:0	C	5	S	bt:0,8 ha:0																				
Allergének	glutén, tej, szója					glutén, tej, szeszámag					glutén, tej, szója					glutén, tej					glutén, tej																		
Tízórai	Szőlő ivólé					F.ribizlis tea					Narancs ivólé					Erdei gy. Tea					Multivitaminos ivólé																		
	E	117,7	F	-	E	27,4	F	-	E	121,2	F	-	E	27,4	F	-	E	81,3	F	-																			
	Zs:	-	Sz	28,9	Zs:	-	Sz	5,9	Zs:	-	Sz	28,7	Zs:	-	Sz	5,9	Zs:		Sz	19,9																			
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:																						
C	-	S	-	C	5	S	-	C	-	S	-	C	5	S	-	C		S	-																				
Allergének	-----					-----					-----					-----					-----																		
Ebéd	Karfiolfőzelék, Sült pulykahús, Jonatán alma					Szárnyas-kukoricás rizottó, Cseresznye kompót					Csokonai leves, Kavart almás					Majorannás aprópecsenye, Burgonyapüré, Csemege uborka, Őszibarack					Fehérrépa főzelék, Egybesült vagdalt, Körte																		
	E	354,9	F	21,6	E	295,4	F	12	E	395,2	F	17,8	E	301,3	F	20,8	E	430	F	20,2																			
	Zs:	17,9	Sz	26,1	Zs:	6,6	Sz	46	Zs:	11,4	Sz	54,5	Zs:	4,7	Sz	42,5	Zs:	18,3	Sz	45																			
	Tzs:	3,3			Tzs:	1,1			Tzs:	2,2			Tzs:	1,1			Tzs:	4,1																					
C	-	S	bt:0,2 ha:0,6	C		S	bt:0,1 ha:0,2	C	10	S	bt:0,6 ha:0,2	C	-	S	bt:1,2 ha:0,7	C		S	bt:0,4 ha:0,4																				
Allergének	glutén, tej					-----					glutén, tej, zeller, tojás					tej					glutén, tej, tojás																		
Uzsonna	Tej, Zöldfűszeres szendvicskrémes félbarna kenyér, Paradicsom					C. tea, Halpástétomos Graham kenyér, Lilahagyma					Tej, Pritaminos-túrókrémes félbarna kenyér, Kígyóuborka					Csipke tea, Tojáskrémes rozskenyér, Zöldhagyma					Karamell, Burgonyás pogácsa																		
	E	252,8	F	11,3	E	195,4	F	8,7	E	262,1	F	14,2	E	189,4	F	6,5	E	243,9	F	9,6																			
	Zs:	8,2	Sz	32,8	Zs:	4,8	Sz	28,4	Zs:	8,5	Sz	31,7	Zs:	4,9	Sz	29,1	Zs:	8,5	Sz	31,7																			
	Tzs:	3,7			Tzs:	1,2			Tzs:	4,4			Tzs:	1,2			Tzs:	3,9																					
C	-	S	bt:1 ha:0	C	5	S	bt:0,9 ha:0	C		S	bt:0,9 ha:0,1	C	5	S	bt:0,6 ha:0,2	C	5	S	bt:0,2 ha:0,1																				
Allergének	glutén, tej					glutén, tej, hal					glutén, tej					glutén, tej, tojás					glutén, tej, tojás																		
Tápanyag össz:	E:906,1kcal, F:38,9g, Zs:31,1g, Tzs:8,6g, Sz:115,3g, C:5g, S:bt:2,1g, ha:0,6g					E:842,8kcal, F:32,8g, Zs:26,7g, Tzs:7,5g, Sz:115,1g, C:15g, S:bt:1,5g, ha:0,2g					E:940kcal, F:40,8g, Zs:24,2g, Tzs:7,9g, Sz:136,9g, C:15g, S:bt:2,7g, ha:0,3g					E:807,9kcal, F:36,2g, Zs:19,5g, Tzs:7,3g, Sz:118,9g, C:10g, S:bt:2,7g, ha:0,9g					E:932,8kcal, F:37,4g, Zs:33g, Tzs:10,3g, Sz:119,4g, C:10g, S:bt:1,4g, ha:0,5g																		

Jelmagyarázat: Energia: E(kcal), Fehérje: F(g); Zsir: 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