

TEJMENTES Bölcsődei étlap																típegő és nagycsoportos gyermekek számára								2023. március 06-tól március 10-ig							
Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek															
Reggeli	Rizstej, Margarinos félbarna kenyér, Cs. Mell sonka, Paradicsom				Csipke tea, Tm. Csibemájás teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek				Tejeskávé (rizstejből), Liga marg.rozskenyér, Kápia paprika				C. tea, Flóra marg. Teljes kiőrlésű kenyér, P. mell sonka, Kígyóborka				Ananászos zabpehely (rizstejből)														
	E	242,6	F	10,4	E	170,4	F	6,4	E	231,9	F	4,2	E	181,9	F	7,9	E	220,8	F	3,7											
	Zs:	4,5	Sz	39,7	Zs:	3,2	Sz	27,9	Zs:	4,1	Sz	44,1	Zs:	4,1	Sz	27,6	Zs:	3,3	Sz	43,2											
	Tzs:	0,8			Tzs:	0,8			Tzs:	0,7			Tzs:	0,7			Tzs:	0,5													
C		S	bt:1,1 ha:0	C	5	S	bt:0,7 ha:0	C	5	S	bt:0,5 ha:0	C	5	S	bt:1 ha:0	C		S	bt:0 ha:0												
Allergének	glutén, szója				glutén, szója				glutén				glutén, szója				glutén														
Tízórai	Meggy ivólé				Banán, tisztított víz				Multivitaminos ivólé				Vérnarancs ivólé				Mandarin, tisztított víz														
	E	113,3	F	-	E	52,5	F	-	E	81,3	F	-	E	121,2	F	-	E	37,5	F	-											
	Zs:	-	Sz	25	Zs:	-	Sz	12,1	Zs:	-	Sz	19,9	Zs:	-	Sz	28,7	Zs:		Sz	7,8											
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:														
C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C		S	-												
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----														
Ebéd	Tm. Brokkolífőzelék, Zöldséges májfűjt, Jonagold alma				Tm. Bolognai spagetti, Vaníliás puding (rizstejből)				Tm. Édesburgonya püré, Sült csirkehús, Narancs				Tm.Vegyesfőzelék, Szármásfűjt, Gala alma				Tm. Rakott cukkini, Almakompót														
	E	335,5	F	19,2	E	380,6	F	17,9	E	364,2	F	25	E	301,5	F	16,6	E	390	F	19											
	Zs:	12,3	Sz	36	Zs:	11,3	Sz	51,2	Zs:	10,5	Sz	41,9	Zs:	10,3	Sz	34,4	Zs:	8,4	Sz	58,3											
	Tzs:	1,9			Tzs:	2,4			Tzs:	1,9			Tzs:	1,2			Tzs:	1													
C	-	S	bt:0,9 ha:0,2	C	6	S	bt:0,4 ha:0,1	C		S	bt:0,4 ha:0,2	C	-	S	bt:0,2 ha:0,2	C	7	S	bt:0,1 ha:0,2												
Allergének	glutén, tojás				glutén, tojás				-----				glutén, tojás				glutén														
Uzsonna	Málnás tea, Pritaminos - margarinos Graham kenyér, Kígyóborka				Kakaó (rizstejből), Margarinos- extra dzsemes félbarna kenyér				F. ribizlis tea, Tm. Tojáskrémes félbarna kenyér, Zöldhagyma				Rizstej, Karottakrémes burgonyás kenyér, Zöldpaprika				Szamócás tea, Zöldfűszeres - margarinos félbarna kenyér, Paradicsom														
	E	163,3	F	4,4	E	257,1	F	5,6	E	189,8	F	6,9	E	212,1	F	5,4	E	160,8	F	4,4											
	Zs:	3,3	Sz	28,1	Zs:	4,5	Sz	47,9	Zs:	5,3	Sz	27,7	Zs:	4,4	Sz	37,2	Zs:	3	Sz	28,2											
	Tzs:	0,7			Tzs:	0,9			Tzs:	1,2			Tzs:	0,7			Tzs:	0,6													
C	5	S	bt:0,7 ha:0	C	5	S	bt:0,8 ha:0	C	5	S	bt:0,9 ha:0,1	C		S	bt:0,8 ha:0	C	5	S	bt:0,8 ha:0												
Allergének	glutén				glutén				glutén, tojás				glutén				glutén														
Tápanyagössz	E:854,7kcal, F:34,7g, Zs:20,1g, Tzs:3,6g, Sz:128,9g, C:5g, S:bt:2,7g, ha:0,2g				E:860,6kcal, F:30,6g, Zs:19,2g, Tzs:4,2g, Sz:139,2g, C:16g, S:bt:1,9g, ha:0,1g				E:867,2kcal, F:36,5g, Zs:20g, Tzs:3,9g, Sz:133,9g, C:10g, S:bt:1,8g, ha:0,3g				E:816,7kcal, F:30,5g, Zs:19,1g, Tzs:2,7g, Sz:127,9g, C:5g, S:bt:2g, ha:0,2g				E:809,1kcal, F:27,8g, Zs:15,1g, Tzs:2,2g, Sz:137,7g, C:12g, S:bt:0,9g, 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 étkeztetést is tudunk biztosítani.

Indokolt esetben az étlapváltoztatásához hozzájárulok:

bölcsődevezető

bölcsődeorvos

dietetikus

|

|

|

|