

TEJMENTES Bölcsődei étlap																									
tipegő és nagycsoportos gyermekek számára										2023. május 29-től június 02-ig															
Hétfő					Kedd					Szerda					Csütörtök					Péntek					
Reggeli						Szamócás tea, Tm.Veronai húskrémes teljes kiőrlésű kenyér, Retek					Tejeskávé (rizstejből), Flóra marg vizes zsemle, Zöldpaprika					C. tea, Liga marg. Teljes kiőrlésű kenyér, P. mell sonka, Kígyóborka					Rizstej , Mézes gabonapehely				
	E		F			E	156,6	F	5		E	245,9	F	4,7		E	171,5	F	7,9		E	251,7	F	2,5	
	Zs:		Sz			Zs:	5	Sz	22		Zs:	5,3	Sz	44,6		Zs:	2,8	Sz	27,6		Zs:	5,8	Sz	46,6	
	Tzs:					Tzs:	1,5				Tzs:	0,7				Tzs:	0,7				Tzs:	2			
C		S			C	5	S	0,2		C	5	S	0,2		C	5	S	0,2		C		S	0		
Allergének						glutén, szója					glutén					glutén, szója					glutén				
Tízórai						Sárgabarck ivólé					Áfonyás tea					Ananász ivólé					Őszibarack ivólé				
	E		F		-	E	119,9	F	-		E	27,4	F	-		E	117,1	F	-		E	113,4	F	-	
	Zs:	-	Sz			Zs:	-	Sz	28,1		Zs:	-	Sz	5,9		Zs:	-	Sz	26,8		Zs:		Sz	27,1	
	Tzs:					Tzs:					Tzs:					Tzs:					Tzs:				
C	-	S		-	C	-	S	-		C	5	S	-		C	-	S	-		C		S	-		
Allergének	-----					-----					-----					-----					-----				
Ebéd	PÜNKÖSD					Tm.Rakott zöldbab, Meggykompót					Tm. Bolognai spagetti, Banán					Tm. Palócleves, Ízes piskótatekerics					Tm. Gyökérfőzelék, Sült csirkecomb, Jonagold alma				
	E		F			E	410	F	21		E	395,1	F	18,7		E	355,4	F	16,5		E	372,2	F	19,3	
	Zs:		Sz			Zs:	13	Sz	50,8		Zs:	11	Sz	54,4		Zs:	13,3	Sz	41,5		Zs:	14,9	Sz	39,1	
	Tzs:					Tzs:	2,8				Tzs:	2,3				Tzs:	2,7				Tzs:	2,1			
C	-	S			C		S	0,6		C		S	0,3		C	10	S	0,6		C		S	0,7		
Allergének						glutén					glutén, tojás					glutén, tojás					glutén				
Uzsonna						Rizstej,Liga marg félbarna kenyér, Cs. Mell sonka, Pritaminpaprika					Csipke tea, Tm.Libamájás félbarna kenyér, Paradicsom					Karamell (rizstejből), Zöldfűszeres margarinos Graham kenyér, Kápiapaprika					Málnás tea, Liga marg. Rozskenyér, Tojáskarika, Zöldhagyma				
	E		F			E	244,5	F	10,4		E	177,4	F	6,8		E	242,4	F	5,1		E	190,6	F	6,9	
	Zs:		Sz			Zs:	4,5	Sz	40,2		Zs:	3,3	Sz	28,9		Zs:	4,8	Sz	44,2		Zs:	5,2	Sz	28,3	
	Tzs:					Tzs:	0,8				Tzs:	0,8				Tzs:	0,9				Tzs:	1,2			
C	-	S			C		S	0,2		C	5	S	0,2		C	5	S	0,2		C	5	S	0,2		
Allergének						glutén, szója					glutén, szója					glutén					glutén, tojás				
Tápanyag össz:	E:kcal, F:g, Zs:g, Tzs:g, Sz:g, C:g, Sg					E:931,1kcal, F:37,2g, Zs:22,6g, Tzs:5,3g, Sz:141,3g, C:5g, S:1g					E:845,8kcal, F:30,4g, Zs:19,7g, Tzs:4g, Sz:134g, C:15g, S:0,7g					E:886,5kcal, F:30,4g, Zs:21,3g, Tzs:4,3g, Sz:140,2g, C:20g, S:1g					E:927,9kcal, F:29,4g, Zs:26,1g, Tzs:5,4g, Sz:141,2g, C:5g, S:0,9g				

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

|

|

|

|