


















TEJMENTES Bőlcsoédei étlap		típegő és nagycsoportos gyermekek számára										2023. október 23-tól október 27-ig									
		Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
Reggeli					Csipke tea. P. mell sonka , Liga marg. Teljes kiőrléső kenyér, Kigyőuborka				Pudingos tej (rizstejből), Margarinos - mézes rozskenyér				C. tea, Flóra marg. Teljes kiőrléső kenyér, Cs. Mell sonka, Kápiapaprika				Rizstej, Zöldfűszeres- margarinos vizes zsemle, Paradicsom				
	E		F		E	169	F	7,7	E	258	F	4,1	E	191	F	9,2	E	223	F	4,8	
	Zs:		Sz		Zs:	2,8	Sz	27,2	Zs:	4	Sz	50,8	Zs:	3,8	Sz	29,1	Zs:	4,7	Sz	39,9	
	Tzs:				Tzs:	0,7			Tzs:	0,7			Tzs:	0,7			Tzs:	1			
C		S		C	5	S	0,2	C	5	S	0	C	5	S	0,2	C		S	0,2		
Allergének																					
Tízórai					Narancs ivólé				Körte, tisztított víz				Ananász ivólé				Banán, tisztított víz				
	E		F		E	102	F	-	E	37	F	-	E	117	F	-	E	84	F	-	
	Zs:	-	Sz		Zs:	-	Sz	21,8	Zs:	-	Sz	8,4	Zs:	-	Sz	26,8	Zs:		Sz	19,3	
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				
C	-	S		C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C		S	-		
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----				
Ebéd					Tm. Karalábéfézelék, Halfelfűjt, Gala alma				Sertéspörkölt, Bulgur, Csemegeuborka, Tm. Vaniliás puding				Tm. Sütőtkfőzelék, Bazsalikomos húsgombóc, Jonagold alma				Tm.Zöldséges rakottas csirkemell, Őszibarack kompót				
	E		F		E	381	F	16	E	360	F	16,8	E	346	F	16,7	E	327	F	19,8	
	Zs:		Sz		Zs:	16,6	Sz	40,6	Zs:	12,3	Sz	47,2	Zs:	7,1	Sz	53	Zs:	7,6	Sz	43,9	
	Tzs:				Tzs:	3,4			Tzs:	2,4			Tzs:	1,2			Tzs:	1,1			
C	-	S		C		S	0,6	C	5	S	0,6	C	5	S	0,3	C		S	0,3		
Allergének	  								 												
Uzsonna					Rizstej, , Flóra marg.Graham kenyér, Sárgarépa szelet				Áfonyás tea, Tm. Tojáskrémes félbarna kenyér, Zöldpaprika				Tejeskávő (rizstejből), Margarinos Vizes kifli				Szedres tea, Tm. Csibemájás félbarna kenyér, Kigyőuborka				
	E		F		E	227	F	5	E	191	F	7	E	233	F	4,6	E	175	F	6,8	
	Zs:		Sz		Zs:	5,4	Sz	39,4	Zs:	5,4	Sz	27,3	Zs:	3,9	Sz	44,2	Zs:	3,3	Sz	28,5	
	Tzs:				Tzs:	0,8			Tzs:	1,4			Tzs:	0,8			Tzs:	0,9			
C	-	S		C		S	0,2	C	5	S	0,3	C	5	S	0,2	C	5	S	0,2		
Allergének					 								 								
Tápanyagössz:	E:kcal, F:g, Zs:g, Tzs:g, Sz:g, C:g, Sg				E:880kcal, F:30,1g, Zs:25,3g, Tzs:5,1g, Sz:129,1g, C:5g, S:1g				E:845kcal, F:28,2g, Zs:22g, Tzs:4,6g, Sz:134,1g, C:15g, S:0,9g				E:886kcal, F:31,3g, Zs:15,1g, Tzs:2,7g, Sz:153,2g, C:15g, S:0,7g				E:809kcal, F:32,6g, Zs:15,8g, Tzs:3,1g, Sz:131,8g, C:5g, S:0,7g				

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:

