

TEJMENTES Bölcsődei étlap					típegő és nagycsoportos gyermekek számára								2021. szeptember 06-tól szeptember 10-ig							
	Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
Reggeli	C.tea, Házi húskrémes vizes zsemle, Paradicsom				Tejeskávé (rizstejből), Zöldfűszeres –margarinos teljes kiőrlésű kenyér, Pritaminpaprika				Csipke tea, Liga marg. rozskenyér, Cs.mell sonka, Hónapos retek				Kakaó, (rizstejből), Margarinos vizes zsemle, Zöldpaprika				C.tea, Tojásrántotta, Graham kenyér, Kígyóuborka			
	E	185,2	F	10,2	E	234,6	F	4,4	E	155,9	F	8,3	E	241,8	F	5,1	E	238,6	F	9,7
	Zs:	2,4	Sz	29,7	Zs:	4,7	Sz	43,1	Zs:	2,4	Sz	24,2	Zs:	4,4	Sz	44,8	Zs:	9,3	Sz	28,1
	Tzs:	0,5			Tzs:	0,9			Tzs:	0,6			Tzs:	0,9			Tzs:	1,7		
	C	5	S	bt:0,7 ha:0,2	C	5	S	bt:0,5 ha:0	C	5	S	bt:1 ha:0	C	5	S	bt:0,6 ha:0	C	5	S	bt:0,8 ha:0,2
Allergének	glutén				glutén				glutén, szója				glutén				glutén, tojás			
Tízórai	Meggy ivólé				Nektarin, tisztított víz				Szőlő ivólé				Multivitaminos ivólé				Görögdinnye, tisztított víz			
	E	113,3	F	-	E	27,6	F	-	E	117,7	F	-	E	81,3	F	-	E	15,6	F	-
	Zs:	-	Sz	25	Zs:	-	Sz	5,8	Zs:	-	Sz	28,9	Zs:	-	Sz	19,9	Zs:	-	Sz	3,2
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:			
	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C		S	-
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Ebéd	T.m. Zöldbabfőzelék, Párolt csirkehús, Alma				Tm. Rakott brokkoli, Cseresznyekompót				Tarhonyás hús, Csemege uborka, Őszibarack				Tm. Tököfőzelék, Frosta halrudacska, Szilva				Paradicsommártás, Főtt húsgombóc, Tm. Burgonyapüré, Gesztenye golyó			
	E	377,2	F	15,8	E	411,1	F	21,1	E	419,3	F	22	E	353,9	F	18,1	E	459,7	F	13,9
	Zs:	13,7	Sz	46,2	Zs:	8,1	Sz	62,3	Zs:	14,1	Sz	50,2	Zs:	14,8	Sz	35,4	Zs:	11,3	Sz	74,6
	Tzs:	1,6			Tzs:	1			Tzs:	2,9			Tzs:	2			Tzs:	1,9		
	C	5	S	bt:0,6 ha:0,6	C	-	S	bt:0,8 ha:0,2	C	-	S	bt:1,4 ha:0,4	C	3	S	bt:0,2 ha:0,5	C	10	S	bt:0,2 ha:0,6
Allergének	glutén				glutén				glutén, tojás				glutén, hal, tojás				glutén, tojás			
Uzsonna	Karamell (rizstejből), Tm. Halpástétomos félbarna kenyér, Zöldhagyma				Epres tea, Liga marg. magvas kenyér, P. mell sonka, Kígyóuborka				Rizstej, Gabonapehely				Szedres tea, Tm. Sonkakrémes teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom				Almás zabpehely (rizstejből)			
	E	271,2	F	9,3	E	193,5	F	8,9	E	251,7	F	2,5	E	171,2	F	7,1	E	167,9	F	2,9
	Zs:	6,8	Sz	42,9	Zs:	5,9	Sz	25,2	Zs:	5,8	Sz	46,6	Zs:	3,1	Sz	27,8	Zs:	2,6	Sz	32,7
	Tzs:	1,5			Tzs:	0,7			Tzs:	2			Tzs:	0,7			Tzs:	0,3		
	C	5	S	bt:1 ha:0	C	5	S	bt:1 ha:0	C	-	S	bt:0,7 ha:0	C	5	S	bt:0,9 ha:0	C	-	S	bt:0 ha:0
Allergének	glutén, hal				glutén, szója				glutén				glutén, szója				glutén			
Tápanyag össz:	E:946,9kcal, F:36,1g, Zs:23g, Tzs:g, Sz:143,8g, C:15g, S:bt:2,3g, ha:0,8g				E:866,8kcal, F:35g, Zs:19,1g, Tzs:2,7g, Sz:136,5g, C:10g, S:bt:2,5g, ha:0,2g				E:944,5kcal, F:33g, Zs:22,5g, Tzs:5,5g, Sz:149,9g, C:5g, S:bt:3,1g, ha:0,4g				E:848,2kcal, F:31g, Zs:22,4g, Tzs:3,8g, Sz:128,1g, C:13g, S:bt:1,7g, ha:0,5g				E:881,7kcal, F:26,7g, Zs:23,3g, Tzs:4g, Sz:138,8g, C:15g, S:bt:1g, ha:0,8g			

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