

TEJMENTES		Bölcsődei étlap				típegő és nagycsoportos gyermekek számára				2021. október 04-től október 08-ig										
		Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek										
Reggeli	Málnás tea, Pritaminos-margarinos félbarna kenyér, Kígyóuborka				Karamell (rizstejből), Liga marg. vizes zsemle, Cs.mell sonka, Paradicsom				Csipke tea, Tojásrántotta, Magvas kenyér, Zöldpaprika				Rizstej, Padlizsánkrémes Vizes zsemle, Pritamin paprika				Szedres tea, tm. Csibemájas rozskenyér, Paradicsom			
	E	151	F	4,3	E	268,5	F	10,3	E	253,3	F	10	E	246,9	F	5,7	E	190,7	F	6,2
	Zs:	2,2	Sz	27,5	Zs:	4,3	Sz	46,6	Zs:	12,3	Sz	24,6	Zs:	5,2	Sz	43,9	Zs:	4,8	Sz	29,5
	Tzs:	0,4			Tzs:	0,8			Tzs:	1,7			Tzs:	0,6			Tzs:	1,2		
C	5	S	bt:0,8 ha:0	C	5	S	bt:1,2 ha:0	C	5	S	bt:0,5 ha:0,2	C	-	S	bt:0,6 ha:0,4	C	5	S	bt:0,7 ha:0	
Allergének	glutén				glutén, szója				glutén, tojás				glutén				glutén, szója			
Tízórai	Multi vitaminos ivólé				Meggy ivólé				Sárgabarack ivólé				Banán, tisztított víz				Őszibarack, tisztított víz			
	E	81,3	F	-	E	113,3	F	-	E	119,9	F	-	E	73,5	F	-	E	28,9	F	-
	Zs:	-	Sz	19,9	Zs:	-	Sz	25	Zs:	-	Sz	28,1	Zs:	-	Sz	16,9	Zs:	-	Sz	6,3
	Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-		
C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Ebéd	Tm. Sós kamártás, Főtt tojás, Tm. Burgonyapüré, Körte				Tm. Zöldborsófőzelék, Szárnyas felfújt, Idared alma				Brassói aprópecsenye, Főtt tészta, Uborkasaláta, Szilva				Tm. Karfiolpüré, Sült pulykahús, Vaníliás puding (rizstejből)				Tm. Rakott zöldbab, Körte kompót			
	E	473,4	F	11,6	E	360,9	F	18,2	E	305,3	F	15,9	E	303,8	F	19,7	E	413,2	F	20,9
	Zs:	14,9	Sz	71,4	Zs:	11,7	Sz	44,3	Zs:	7,3	Sz	42,9	Zs:	7,6	Sz	38,2	Zs:	12,9	Sz	52,3
	Tzs:	2,1			Tzs:	1,3			Tzs:	1,2			Tzs:	1,3			Tzs:	2,8		
C	10	S	bt:0,2 ha:0,6	C	-	S	bt:0,2 ha:0,4	C	6	S	bt:0,2 ha:0,9	C	10	S	bt:0,2 ha:0,5	C	-	S	bt:0,5 ha:0,2	
Allergének	glutén, tojás				glutén, tojás				glutén, tojás				glutén				glutén			
Uzsonna	Tejeskávé (rizstejből), Tm. Mexikói húskrémes Graham kenyér, Vajretek				F.ribizlis tea, Tm. Halpástétomos félbarna kenyér, Kápia paprika				Rizstej, Gabonapehely				C.tea, Liga marg. teljes kiőrlésű kenyér, Sonka szalámi, Kígyóuborka				Kakaó (rizstejből), Margarinos extra dzsemes vizes kifli			
	E	242,9	F	6,1	E	195,5	F	8,6	E	251,7	F	2,5	E	171,5	F	7,9	E	262,9	F	5,4
	Zs:	6,9	Sz	38,5	Zs:	4,9	Sz	28,1	Zs:	5,8	Sz	46,6	Zs:	2,8	Sz	27,6	Zs:	4,4	Sz	49,8
	Tzs:	1,8			Tzs:	1,3			Tzs:	2			Tzs:	0,7			Tzs:	0,9		
C	5	S	bt:0,9 ha:0	C	5	S	bt:1 ha:0	C	-	S	bt:0,7 ha:0	C	5	S	bt:1 ha:0	C	5	S	bt:0,6 ha:0	
Allergének	glutén, szója				glutén, hal				glutén				glutén, szója				glutén			
Tápanyag össz:	E:948,5kcal, F:22,3g, Zs:24,1g, Tzs:4,4g, Sz:157,6g, C:20g, S:bt:1,9g, ha:0,6g				E:938,2kcal, F:37,8g, Zs:21,1g, Tzs:3,4g, Sz:144,1g, C:10g, S:bt:2,4g, ha:0,4g				E:930,3kcal, F:29,3g, Zs:25,7g, Tzs:5g, Sz:142,3g, C:11g, S:bt:1,4g, ha:0,9				E:807,5kcal, F:34,3g, Zs:15,8g, Tzs:2,6g, Sz:129,5g, C:15g, S:bt:1,8g, ha:0,9g				E:895,8kcal, F:33,1g, Zs:22,3g, Tzs:5,1g, Sz:137,9g, C:10g, S:bt:1,8g, ha:0,2			

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:

.....
bölcsovevezető

.....
bölcsoe orvos

.....
dietetikus

TEJMENTES Ételek (adag)	Energia (Kcal)	Fehérje (gr)	CH (gr)	Zsír (gr)	Telített zsír (SFA) (gr)	Cukor (gr)	Só (gr)	Allergén anyagok
Tm. Mexikói húskrém	52,9	2,1	0,4	4,6	1,5	-	-	szója
tm. Sósкамártás	195,6	2,9	23,4	9,6	1	10	0,2	glutén
Tm. Burgonyapüré	167,2	4,1	35,2	0,7	--	--	0,6	---
Tm. Zöldborsó főzelék	275,5	9,7	37,4	9,2	1	-	0,2	glutén
Szárnyas felfújt	68	8,3	3,4	2,2	0,3	-	02	tojás
Tm. Halpástétom	58,4	4,5	0	4,4	1,3	-	-	hal
Tojásrántotta	132,4	6,7	0,3	11,4	3,5	-	0,2	tojás
Főtt tészta	169,8	6	29,1	3,1	0,4	-	0,4	glutén, tojás
Uborkasaláta	31,1	0,6	7	-	-	6	0,2	----
Brassói aprópecsenye	80,6	8,9	1,6	4,1	0,8	-	0,3	---
Padlizsánkrém	45,3	1	3,6	2,9	0,3	-	0,2	-
Sült pulykahús	76,7	8,6	0,1	4,5	0,6	-	0,2	-
tm. Vanilliás puding	59	0,1	13,6	0,3	-	8	-	--
Tm. Karfiolpüré	124,4	4,9	24,2	0,6	-	-	0,2	-
tm. Csibemájas	56,4	2,7	1,3	4,3	1,2	-	-	szója
Tm. Rakott zöldbab	364,8	20,7	40,4	12,9	2,8	-	0,4	glutén
Tea	27,3	-	5,9	-	-	5	-	-
Tm. Tejeskávé	107	0,7	21,4	1,9	0,2	5	-	-
Tm. Kakaó	112,4	1,1	21,4	2,3	0,4	5	-	-