

Tej, - tojás,- szója,- búzaliszt MENTES					Bölcsődei étlap				tipegő és nagycsoportos gyermekek számára						2021. október 11-től október 15-ig					
Hétfő					Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
Reggeli	Rizstej, Gm.kenyér, Karotta krém, Kígyóuborka				Epres tea, Gm. kenyér, Liga narg., Kométa p.mell sonka, Paradicsom				Tejeskávé (rizstejből), Margarinos Gm. kenyér, kométa tavaszi felvágott Pritamin paprika				C.tea, Kométa virsli, Gm. kenyér, Kígyóuborka, Ketchup				Pudingos tej (rizstejből), Margarinos - Extra dzsemes Gm. kenyér			
	E	202,9	F	3,1	E	171,4	F	6,6	E	280,3	F	6,1	E	220,7	F	8,4	E	243,5	F	3,4
	Zs:	4,9	Sz	36,2	Zs:	3,7	Sz	26,9	Zs:	9,3	Sz	42,6	Zs:	7,5	Sz	28,9	Zs:	4,9	Sz	46
	Tzs:	0,8			Tzs:	0,8			Tzs:	2,5			Tzs:	21,7			Tzs:	0,8		
C	-	S	bt:0,5 ha:0	C	5	S	bt:1 ha:0	C	5	S	bt:1 ha:0	C	5	S	bt:1,2 ha:0	C	5	S	bt:0,5 ha:0	
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Tízórai	Meggy ivólé				Alma, tisztított víz				Szilva tisztított víz				Szőlő ivólé				Őszibarack, tisztított víz			
	E	113,3	F	-	E	24,4	F	-	E	42,7	F	-	E	117,7	F	-	E	28,9	F	-
	Zs:	-	Sz	25	Zs:	-	Sz	4,9	Zs:	-	Sz	9,1	Zs:	-	Sz	28,9	Zs:	-	Sz	6,3
	Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-		
C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Ebéd	Tm. Brokkoli főzelék (rizsliszttel), Sült pulykahús, Idared alma				Tm. Gm. Rakott kelkáposzta, Őszibarack kompót				Gulyásleves (Tojásmentes - gm. tésztabetéttel) Gyümölcsös puding (rizstejből)				Tm, Tökfőzelék (rizsliszttel), Natur halrudacska, Körte				Zöldséges pulykatokány, Párolt rizs, Csemege uborka			
	E	334,1	F	23	E	410,5	F	21,8	E	300,6	F	10,6	E	377,8	F	22,9	E	425,6	F	22,2
	Zs:	15,9	Sz	23,7	Zs:	14,4	Sz	47,6	Zs:	9,3	Sz	42,7	Zs:	11,8	Sz	44	Zs:	12,4	Sz	55,6
	Tzs:	2,5			Tzs:	2,9			Tzs:	1,8			Tzs:	1,3			Tzs:	2,9		
C	-	S	bt:0,5 ha:0,6	C	-	S	bt:0,3 ha:0,6	C	10	S	bt:0,5 ha:0,3	C	3	S	bt:0,7 ha:0,5	C	-	S	bt:1,1 ha:0,4	
Allergének	-----				-----				-----				hal				-----			
Uzsonna	Gy.tea, Szója mentes Csibemájás, Gm. kenyér, Kápia paprika				Neocate J tpsz., Házi húskrémes Gm. kenyér, Jégcsap retek				Csipke tea, Gm. kenyér, Liga margrin, Kométa Pulykasonka, Zöldpaprika				Almás zabpehely (rizstejből)				Erdei gy.tea, Zöldfűszeres-margarinos Gm. kenyér, Zöldpaprika			
	E	171,6	F	4,9	E	263,7	F	11,8	E	192,7	F	7,6	E	167,9	F	2,9	E	150,5	F	2,5
	Zs:	4,1	Sz	27,7	Zs:	9,3	Sz	32,9	Zs:	5,6	Sz	27	Zs:	2,6	Sz	32,7	Zs:	3,7	Sz	25,8
	Tzs:	0,9			Tzs:	2,9			Tzs:	1,3			Tzs:	0,3			Tzs:	0,8		
C	5	S	bt:0,6 ha:0	C	-	S	bt:0,6 ha:0,2	C	5	S	bt:1,2 ha:0	C	-	S	bt:0 ha:0	C	5	S	bt:0,5 ha:0	
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Tápanyag össz:	E:821,8kcal, F:31,7g, Zs:25g, Tzs:4,4g, Sz:112,7g, C:5g, S:bt:1,6g, ha:0,6				E:869,9kcal, F:40,5g, Zs:27,8g, Tzs:6,7g, Sz:112,4g, C:5g, S:bt:1,9g, ha:0,8g				E:816,3kcal, F:25,1g, Zs:24,3g, Tzs:5,7g, Sz:121,5g, C:20g, S:bt:2,7g, ha:0,3				E:884kcal, F:34,3g, Zs:22g, Tzs:3,4g, Sz:134,6g, C:8g, S:bt:1,9g, ha:0,5				E:848,5kcal, F:28,6g, Zs:21,2g, Tzs:4,5g, Sz:133,8g, C:10g, S:bt:2,1g, ha:0,4g			

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.**, Gluténmentes:**Gm**,Diétás étkeztetést is tudunk biztosítani. Indokolt esetben az étlapváltoztatásához hozzájárulok:

.....
bölcsődevezető

.....
bölcsődeorvos

.....
dietetikus

Tej-tojás-szója-búzaliszt mentes Ételek (adag)	Energia (Kcal)	Fehérje (gr)	CH (gr)	Zsír (gr)	Telített zsír (SFA) (gr)	Cukor (gr)	Só (gr)	Allergén anyagok
Karotta krém	18,6	0,1	0,5	1,7	0,4	-	-	-
tm; gm Brokkoli főzelék	149,9	5,5	18,8	5,6	0,6	-	0,3	--
Sült pulykahús	76,7	8,6	0,1	4,5	0,6	-	0,2	-
tm. Csibemáj	56,4	2,7	1,3	4,3	1,2	-	-	-----
tm; gm Rakott kelkáposzta	366,5	21,5	37	14,4	2,9	-	0,6	---
tm. házi húskrém	44,1	6,2	0,2	2	0,5	-	-	---
tm; gm; tojásmentes Gulyásleves	190,9	10,3	17,4	8,6	1,7	-	0,3	Zeller
tm. Vanilliás puding	59	0,1	13,6	0,3	-	8	-	--
tm; gm Tökfőzelék	146	2,5	22,8	4,7	0,5	3	0,3	----
Natúr halfilé	184,1	20	10,4	6,8	0,8	-	0,2	hal
Tm. Almás zabpehely	167,8	2,9	32,7	2,6	0,3	-	-	glutén
Zöldséges pulykatokány	242,4	15	24,9	9	2,2	-	0,2	-----
Párolt rizs	244,7	4,8	46,6	4,1	0,4	-	0,2	---
Tm. Zöldfűszeres szendvicskrém	23,3	0,1	0,1	2,4	0,6	-	-	-
Tea	27,3	-	5,9	-	-	5	-	-
Tm. Tejeskávé	107	0,7	21,4	1,9	0,2	5	-	-
Tm Pudingos tej	106,4	0,7	21,3	1,9	0,2	5	-	-