

Tej, tojás, szója, b.liszt mentes				Bölcsődei étlap				tipegő és nagycsoportos gyermekek számára				2022. január 24-től január 28-ig								
Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek				
Reggeli	Áfonyás tea (c.mentes), Margarinos gm. kenyér, P.mell sonka, Paradicsom				Karamell (rizstejből), Margarinos Gm. kenyér, Zöldpaprika				Csipke tea (c.mentes), Tm. Pulykasonka krémes Gm. kenyér, Zöldhagyma				Neocate tpsz., Liga marg. Gm. kenyér, Sonka szalámi, Kápia paprika				Erdei gy. tea (c. mentes), Pulykamájás Gm. kenyér, Kígyóuborka			
	E	171,4	F	6,6	E	222,1	F	3,1	E	168	F	5,7	E	279,1	F	10,8	E	167,7	F	5
	Zs:	3,7	Sz	26,9	Zs:	4,9	Sz	41	Zs:	3,9	Sz	26,7	Zs:	11,1	Sz	33,6	Zs:	4,1	Sz	26,7
	Tzs:	0,8			Tzs:	0,8			Tzs:	0,8			Tzs:	3,5			Tzs:	0,9		
C	5	S	bt:1 ha:0	C	5	S	bt:0,5 ha:0	C	5	S	bt:0,9 ha:0	C	-	S	bt:1,3 ha:0	C	5	S	bt:0,6 ha:0	
Allergének	-----				-----				-----				-----							
Tízórai	Multivitaminos ivólé				Szőlő ivólé				Jonagold alma, tisztított víz				Sárgabarack ivólé				Meggy ivólé			
	E	81,3	F	-	E	117,7	F	-	E	17,4	F	-	E	119,9	F	-	E	113,3	F	-
	Zs:	-	Sz	19,9	Zs:	-	Sz	28,9	Zs:	-	Sz	3,5	Zs:	-	Sz	28,1	Zs:	-	Sz	25
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:			
C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	
Allergének	-----				-----				-----				-----							
Ebéd	Brassói aprópecsenye, Párolt rizs, Csemege uborka, Körte				Tm, Gm. Vegyes főzelék, Párolt pulykahús, Jonatán alma				Majorannás aprópecsenye, Tm. Burgonyapüré, Cseresznye kompót, Gesztenye golyó				Tm., Gm. Karfiol főzelék, Natur halrudacska, Körte				Tm. Sárgarépa püré, Mexikói szárnyas tokány, Idared alma			
	E	367,9	F	14,3	E	305,5	F	14,1	E	422	F	20,4	E	385	F	19,6	E	296,1	F	27,7
	Zs:	8,6	Sz	57,7	Zs:	12,4	Sz	33,3	Zs:	4,4	Sz	73,6	Zs:	14,1	Sz	44	Zs:	5,7	Sz	32,2
	Tzs:	1,3			Tzs:	1,8			Tzs:	0,6			Tzs:	1,6			Tzs:	0,8		
C	-	S	bt:1 ha:0,6	C	-	S	bt:0,2 ha:0,4	C	5	S	bt:0,1 ha:0,7	C	-	S	bt:0,2 ha:0,5	C	-	S	bt:0,8 ha:0,6	
Allergének	-----				-----				-----				hal							
Uzsonna	Rizstej, Margarinos Gm. kenyér, Jégcsap retek				Gy.tea, Házi húskrémes Gm. kenyér, Kígyóuborka				Tejeskávét (rizstejből), Margarinos-extra dzsemes Gm. kenyér				F.rizlis tea (C.mentes), Karotta krémes Gm. kenyér, Paradicsom				Rizstej, Gabonapehely			
	E	201	F	3,1	E	169,7	F	8,5	E	244	F	3,4	E	146,2	F	2,4	E	251,7	F	2,5
	Zs:	4,9	Sz	35,8	Zs:	3,2	Sz	25,6	Zs:	4,9	Sz	46,1	Zs:	3	Sz	26,4	Zs:	5,8	Sz	46,6
	Tzs:	0,8			Tzs:	0,6			Tzs:	0,8			Tzs:	0,6			Tzs:	2		
C	-	S	bt:0,5 ha:0	C	5	S	bt:0,5 ha:0,2	C	5	S	bt:0,5 ha:0	C	5	S	bt:0,5 ha:0	C	-	S	bt:0,7 ha:0	
Allergének	-----				-----				-----				-----				glutén			
Tápanyag össz:	E:821,6kcal, F:24,3g, Zs:17,2g, Tzs:3g, Sz:140,6g, C:5g, S:bt:2,5g, ha:0,6g				E:814,9kcal, F:25,8g, Zs:20,6g, Tzs:3,4g, Sz:128,9g, C:10g, S:bt:1,2g, ha:0,6				E:851,4kcal, F:29,8g, Zs:13,4g, Tzs:2,4g, Sz:150g, C:15g, S:bt:1,5g, ha:0,7g				E:930,2kcal, F:33,6g, Zs:28,4g, Tzs:5,8g, Sz:132,2g, C:5g, S:bt:2g, ha:0,5g				E:828,8kcal, F:35,9g, Zs:15,7g, Tzs:3,8g, Sz:130g, C:5g, S:bt:2,1g, ha:0,6g			

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 étkezést is tudunk biztosítani. Indokolt esetben az étlapváltoztatásához hozzájárulok:

.....
bölcsődevezető

.....
bölcsődeorvos

.....
dietetikus

Tej-tojás-szója-búzálistmentes Ételek (adag)	Energia (Kcal)	Fehérje (gr)	CH (gr)	Zsír (gr)	Telített zsír (SFA) (gr)	Cukor (gr)	Só (gr)	Allergén anyagok
Párolt rizs	244,7	4,8	46,6	4,1	0,4	-	0,2	---
Brassói aprópecsenye	80,6	8,9	1,6	4,1	0,8	-	0,3	---
Párolt pulykahús	90	10,2	0	5,3	1	-	0,2	-
tm., gm. Vegyes főzelék	191,1	3,5	28,4	6,7	0,7	-	0,3	-----
tm. házi húskrém	44,1	6,2	0,2	2	0,5	-	-	---
Tm. pulyka sonkakrém	41,5	3,4	0,8	2,6	0,7	-	-	---
Tm. Burgonyapüré	167,2	4,1	35,2	0,7	--	--	0,6	---
Majorannás pulykatokány	90,6	14,6	0,7	3,1	0,4	-	0,3	----
Natúr halfilé	184,1	20	10,4	6,8	0,8	-	0,2	hal
Tm., Gm. Karfiolfőzelék	235,7	6	31,1	9,4	1	-	0,3	----
Karotta krém	18,6	0,1	0,5	1,7		-	0,06	-
tm. pulykamájás	56,4	2,7	1,3	4,3	1,2	-	-	-----
Gesztenye golyó	99,3	2	21,8	0,2	-	-	-	glutén
Mexikói pulykatokány	111,8	11,1	4,3	5,4	1,6	-	0,2	--
Tm. Sárgarépa püré	124,4	4,9	24,2	0,6	--	-	0,2	--
Tea	27,3	-	5,9	-	-	5	-	-
Tm. Tejeskávé	107	0,7	21,4	1,9	0,2	5	-	-
tm. Karamell	106,1	0,7	21,2	1,9	0,2	5	-	-
Neocate tpsz	120,8	3,2	13,1	6,1	2,2	-	-	-