

Tej, Tojás, szója, B.liszt mentes				Bölcsődei étlap				típegő és nagycsoportos gyermekek számára				2022. április 18-tól április 22-ig								
Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek				
Reggeli	-----				Csipke tea (c. mentes), Tm. Sonkakrémes Gm. kenyér, Pritaminpaprika				Neocate Tpsz., Liga marg. Gm. kenyér, P.mell sonka Zöldhagyma				F.ribizlis tea (c.mentes), Sonka felvágott, Margarinos Gm. kenyér, Jégcsap retek				Tejeskávé (rizstejből), Margarinos-mézes Gm. kenyér			
	E		F		E	171	F	5,7	E	263,7	F	9,8	E	181,5	F	8	E	251,8	F	2,9
	Zs:		Sz		Zs:	3,9	Sz	27,2	Zs:	9,7	Sz	34	Zs:	4,8	Sz	25,6	Zs:	4,8	Sz	48,7
	Tzs:				Tzs:	0,9			Tzs:	3			Tzs:	1,2			Tzs:	0,8		
C		S		C	5	S	bt:0,9 ha:0	C	-	S	bt:1,1 ha:0	C	5	S	bt:0,8 ha:0	C	5	S	bt:0,5 ha:0	
Allergének				-----				-----				-----				-----				
Tízórai	-----				Szőlő ivólé				Kajszibarack ivólé				Meggy ivólé				Őszibarack ivólé			
	E		F	-	E	117,7	F	-	E	119,9	F	-	E	113,3	F	-	E	113,4	F	-
	Zs:	-	Sz		Zs:	-	Sz	28,9	Zs:	-	Sz	28,1	Zs:	-	Sz	25	Zs:	-	Sz	27,1
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:			
C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	
Allergének				-----				-----				-----				-----				
Ebéd	-----				Tm. Gm.Finomfőzelék, Natur halszelet, Jonagold alma				Majorannás aprópecsenye, Tm. Sárgaréppapüré, Körte				Tm. Gm. Burgonyafőzelék, Sült pulykahús, Jonatán alma				Tm. Gm. Temesvári pulykatokány, B.liszt, tojás mentes tésztaival, Csemegeuborka, Körte			
	E		F		E	342,9	F	17,3	E	252,1	F	19,8	E	412,6	F	18	E	435,3	F	15,7
	Zs:		Sz		Zs:	11,6	Sz	41,3	Zs:	4	Sz	33,3	Zs:	12,4	Sz	55,7	Zs:	8,1	Sz	72,9
	Tzs:				Tzs:	1,3			Tzs:	0,5			Tzs:	1,9			Tzs:	1,4		
C	-	S		C	3	S	bt:0,2 ha:0,5	C	-	S	bt:0,1 ha:0,6	C	-	S	bt:0,1 ha:0,5	C	-	S	bt:1 ha:0,3	
Allergének				hal				-----				-----				-----				
Uzsonna	-----				Kakaó (rizstejből), Margarinos-extra dzsemes Gm. kenyér				Epres tea (c.mentes), Pulykamájás Gm. kenyér, Paradicsom				Rizstej, Házi húskrémes Gm. kenyér, Kígyóuborka				Erdei gy. tea (c.mentes), Karotta krémes Gm. kenyér, Kávia paprika			
	E		F		E	249,4	F	3,7	E	184	F	5	E	228,4	F	9,2	E	148	F	2,4
	Zs:		Sz		Zs:	5,3	Sz	46,1	Zs:	5,6	Sz	27,2	Zs:	5,1	Sz	35,9	Zs:	3	Sz	26,9
	Tzs:				Tzs:	1,1			Tzs:	1,4			Tzs:	0,9			Tzs:	0,6		
C	-	S		C	5	S	bt:0,3 ha:0	C	5	S	bt:0,7 ha:0	C	-	S	bt:0,5 ha:0,2	C	5	S	bt:0,5 ha:0	
Allergének				-----				-----				-----				-----				
Tápanyag össz:				E:881kcal, F:26,9g, Zs:20,9g, Tzs:3,3g, Sz:143,6g, C:13g, S:bt:1,4g, ha:0,5g				E:819,7kcal, F:35,4g, Zs:19,5g, Tzs:5g, Sz:122,8g, C:5g, S:bt:1,9g, ha:0,6g				E:935,7kcal, F:36g, Zs:22,4g, Tzs:4,1g, Sz:142,3g, C:5g, S:bt:1,4g, ha:0,7g				E:948,4kcal, F:21,7g, Zs:16,2g, Tzs:2,9g, Sz:175,7g, C:10g, S:bt:2g, ha:0,3g				

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

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
Tm. Pulykasonka krém	41,5	3,4	0,8	2,6	0,7	-	-	szója
tm, liszt mentes Finomfőzelék	205,4	5,8	29,1	6,9	0,7	3	0,2	---
Natúr halfilé	184,1	20	10,4	6,8	0,8	-	0,2	hal
Majorannás aprópecsenye	90,6	14,6	0,7	3,1	0,4	-	0,3	----
Tm. Sárgarépa püré	154,6	2,6	35,4	0,4	-	-	0,4	--
tm. pulykamájás	56,4	2,7	1,3	4,3	1,2	-	-	-----
Sült pulykahús	114,1	12,3	0	7,1	1,3	-	0,2	-
tm., gm. Burgonya főzelék	281	5,5	52,2	5	0,6	-	0,4	---
tm. házi húskrém	44,1	6,2	0,2	2	0,5	-	-	---
Karotta krém	18,6	0,1	0,5	1,7		-	0,06	-
Tm. Gm. Temesvári pulykatokány	264,1	14	34	7,8	1,3	-	0,3	---
tojás-liszt mentes főtt tészta	182,1	1,7	41,6	0,2	-		0,2	----
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	-	-
Neocate tpsz	120,8	3,2	13,1	6,1	2,2	-	-	-