

Tej, tojás, szója, B.liszt mentes				Bölcsődei étlap				típegő és nagycsoportos gyermekek számára				2022. Február 07-től február 11-ig								
Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek				
Reggeli	Áfonyás tea (c.mentes), Liga marg. Gm. kenyér, P.mell sonka, Paradicsom				Neocate tpsz., Zöldfűszeres Gm. kenyér, Kígyóuborka				Csipke tea (c.mentes), Liga marg Gm. kenyér, P.mell sonka, Kápia paprika				Karamell (rizstejből), Kométa virsli, Gm. kenyér, Ketchup, Zöldpaprika				Erdei gy.tea (c.mentes), Pulykamájás Gm. kenyér, Sav. káposzta			
	E	171,4	F	6,6	E	242,3	F	5,6	E	173,3	F	6,6	E	278	F	7,5	E	175,1	F	5,1
	Zs:	3,7	Sz	26,9	Zs:	9,7	Sz	32,7	Zs:	3,7	Sz	27,4	Zs:	7,8	Sz	43,9	Zs:	4,5	Sz	27,3
	Tzs:	0,8			Tzs:	3			Tzs:	0,8			Tzs:	1,6			Tzs:	1,2		
C	5	S	bt:1 ha:0	C	-	S	bt:0,6 ha:0	C	5	S	bt:1 ha:0	C	5	S	bt:1,2 ha:0	C	5	S	bt:0,8 ha:0	
Allergének	-----				-----				-----				-----							
Tízórai	Multivitaminos ivólé				Meggy ivólé				Sárgabarack ivólé				Jonagold alma, tisztított víz				Szőlő ivólé			
	E	81,3	F	-	E	113,3	F	-	E	119,9	F	-	E	17,4	F	-	E	117,7	F	-
	Zs:	-	Sz	19,9	Zs:	-	Sz	25	Zs:	-	Sz	28,1	Zs:	-	Sz	3,5	Zs:	-	Sz	28,9
	Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-		
C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	
Allergének	-----				-----				-----				-----							
Ebéd	Bolognai spagetti (tojás és b.liszt mentes tésztaból, sajt nélkül), Körte				Tm, Gm, Tökfőzelék, Natur halfilé, Idared alma				Tm. Gm. Rakott cukkini, Körte kompót				Tm. Édesburgonya püré, Magyaros pulykatokány, Gesztenye golyó				Tm, Gm. Kelkáposzta főzelék, Sült Pulykahús, Körte			
	E	374,7	F	12,6	E	290,7	F	14,1	E	359,8	F	18,2	E	387,9	F	15,2	E	373,4	F	20,1
	Zs:	9,7	Sz	57	Zs:	9,4	Sz	36,3	Zs:	8	Sz	52,9	Zs:	6,3	Sz	67,5	Zs:	16,4	Sz	35,6
	Tzs:	2,1			Tzs:	1			Tzs:	1			Tzs:	1,7			Tzs:	2,4		
C	-	S	bt:0,4 ha:0,4	C	3	S	bt:0,1 ha:0,6	C	-	S	bt:0,3 ha:0,2	C	3	S	bt:0,2 ha:0,6	C	-	S	bt:0,2 ha:0,5	
Allergének	-----				hal				-----				-----							
Uzsonna	Tejeskávé (rizstejből), Margarinós-mézes Gm. kenyér				Gy.tea (c.mentes), Tm. Pulykasonka krémes Gm. kenyér, Zöldhagyma				Rizstej, Karotta krémes Gm. kenyér, Jégcsapretek				F.ribizlis tea (c.mentes), Tm. Mexikói húskrémés Gm. kenyér, Paradicsom				Rizstej, Gabonapehely			
	E	251,8	F	2,9	E	168	F	5,7	E	203,4	F	3,1	E	180,5	F	4,4	E	251,7	F	2,5
	Zs:	4,8	Sz	48,7	Zs:	3,9	Sz	26,7	Zs:	4,9	Sz	36,3	Zs:	5,9	Sz	26,4	Zs:	5,8	Sz	46,6
	Tzs:	0,8			Tzs:	0,8			Tzs:	0,8			Tzs:	1,7			Tzs:	2		
C	5	S	bt:0,5 ha:0	C	5	S	bt:0,9 ha:0	C	-	S	bt:0,5 ha:0	C	5	S	bt:0,8 ha:0	C	-	S	bt:0,7 ha:0	
Allergének	-----				-----				-----				-----				glutén			
Tápanyag össz:	E:879,2kcal, F:22,4g, Zs:18,3g, Tzs:3,8g, Sz:152,7g, C:10g, S:bt:1,9g, ha:0,4g				E:814,4kcal, F:26,1g, Zs:23,1g, Tzs:5g, Sz:120,8g, C:8g, S:bt:1,6g, ha:0,6g				E:856,4kcal, F:28,7g, Zs:16,8g, Tzs:2,7g, Sz:144,8g, C:5g, S:bt:1,8g, ha:0,2g				E:863,8kcal, F:27,4g, Zs:20,4g, Tzs:5g, Sz:141,1g, C:13g, S:bt:2,2g, ha:0,6g				E:917,9kcal, F:27,9g, Zs:26,8g, Tzs:5,7g, Sz:138,5g, C:5g, S:bt:1,7g, ha:0,5g			

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. Gm, tojás mentes Bolognai Spagetti	348,2	12,4	51	9,5	2,1	-	0,4	---
Tm. Zöldfűszeres szendvicskrém	23,3	0,1	0,1	2,4	0,6	-	-	-
Natúr halfilé	184,1	20	10,4	6,8	0,8	-	0,2	hal
tm; gm Tökfőzelék	146	2,5	22,8	4,7	0,5	3	0,3	----
Tm. pulyka sonkakrém	41,5	3,4	0,8	2,6	0,7	-	-	---
Tm. Gm. Rakott cukkini	321,1	18,1	43,3	8	1	-	0,6	---
Karotta krém	18,6	0,1	0,5	1,7		-	0,06	-
tm. Édesburgonya püré	154,3	2,6	35,4	0,4	-	-	0,6	---
Magyaros pulyka tokány	111,8	11,1	4,3	5,4	1,6	-	0,2	--
Gesztenye golyó	99,3	2	21,8	0,2	-	-	-	glutén
Tm. Mexikói húskrém	52,9	2,1	0,4	4,6	1,5	-	-	szója
tm. pulykamájás	56,4	2,7	1,3	4,3	1,2	-	-	-----
Sült pulykahús	76,7	8,6	0,1	4,5	0,6	-	0,2	-
Tm, Gm. Kelkáposzta főzelék	232,7	7,6	29,6	9	1	-	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	-	-	-