

Tej, tojás, szója, b.liszt mentes				Bölcsődei étlap				típegő és nagycsoportos gyermekek számára				2022. január 03-tól január 07-ig								
Reggeli	Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
	Kakaó (rizstejből), Margarinós-extradzsemes Gm. kenyér				Gy.tea (c.mentes), Liga marg.gm. kenyér, P.mell sonka, Gömbrettek				Tejeskávé (rizstejből), Kométa virsli, Gm. kenyér, Ketchup, Kápia paprika				Málnás tea (c.mentes), Pulykamájás Gm. kenyér, Zöldhagyma				Karamell (rizstejből), Tm. Halpástétomos Gm. kenyér, Kígyóborka			
	E	249,4	F	3,7	E	169,9	F	6,6	E	281,6	F	7,5	E	182,9	F	5	E	262,7	F	7,4
	Zs:	5,3	Sz	46,1	Zs:	3,7	Sz	26,6	Zs:	7,8	Sz	44,7	Zs:	5,6	Sz	27,1	Zs:	7,6	Sz	40,7
	Tzs:	1,1			Tzs:	0,8			Tzs:	1,6			Tzs:	1,3			Tzs:	1,6		
C	5	S	bt:0,5 ha:0	C	5	S	bt.1 ha:0	C	5	S	bt:1,2 ha:0	C	5	S	bt:0,7 ha:0	C	5	S	bt:0,7 ha:0	
Allergének	-----				-----				-----				-----				hal			
Tízórai	Szőlő ivólé				Meggy ivólé				Sárgarépa szelet, tisztított víz				Körte, tisztított víz				Ananász ivólé			
	E	117,7	F	-	E	113,3	F	-	E	16,1	F	-	E	37,1	F	-	E	117,1	F	-
	Zs:	-	Sz	28,9	Zs:	-	Sz	25	Zs:	-	Sz	3,2	Zs:	-	Sz	8,4	Zs:	-	Sz	26,8
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:			
C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Ebéd	Tm. Karfiol püré, Sült pulykahús, Idared alma				Tm. Gm. Tökfőzelék, Gm. natúr halfilé, Körte				Tm. Gm. Rakott brokkoli, Cseresznye kompót				Tárkonyos pulykaragu, Zöldséges rizs, Céklasaláta				Tm. Gm. Finomfőzelék, Párolt pulykahús, Jonatán alma			
	E	308,6	F	22,4	E	303,5	F	14,1	E	417,5	F	20,2	E	370,6	F	15,5	E	312,5	F	16,2
	Zs:	10,9	Sz	29,1	Zs:	9,4	Sz	39,8	Zs:	8	Sz	65,2	Zs:	9,8	Sz	54,3	Zs:	12,5	Sz	32,6
	Tzs:	1,9			Tzs:	1			Tzs:	1,1			Tzs:	1,6			Tzs:	1,8		
C	-	S	bt:0,2 ha:0,5	C	3	S	bt:0,3 ha:0,4	C	-	S	bt:0,1 ha:0,6	C	2,5	S	bt:0,2 ha:0,5	C	3	S	bt:0,2 ha:0,4	
Allergének	-----				hal				-----				-----				-----			
Uzsonna	Epres tea (c.mentes), Karotta krémes Gm. kenyér, Paradicsom				Neocate tpsz., Pritaminos – margarinós gm. kenyér, Kígyóborka				Szedres tea (c.mentes), Sonkakrémes Gm. kenyér, Paradicsom				Rizstej, Házi húskrémes Gm. kenyér, Jégcsaprettek				Rizstej, Gabonapehely			
	E	146,2	F	2,4	E	236,7	F	5,6	E	169,1	F	5,8	E	228,9	F	9,2	E	251,7	F	2,5
	Zs:	3	Sz	26,4	Zs:	9	Sz	32,9	Zs:	3,9	Sz	26,7	Zs:	5,1	Sz	36	Zs:	5,8	Sz	46,6
	Tzs:	0,6			Tzs:	2,8			Tzs:	0,9			Tzs:	0,9			Tzs:	2		
C	5	S	bt:0,5 ha:0	C	-	S	bt:0,6 ha:0	C	5	S	bt:0,9 ha:0	C	-	S	bt:0,5 ha:0,2	C	-	S	bt:0,7 ha:0	
Allergének	-----				-----				-----				-----				glutén			
Tápanyag össz:	E:821,9kcal, F:28,6g, Zs:19,3g, Tzs:3,7g, Sz:130,6g, C:10g, S:bt:1,2g, ha:0,7g				E:823,5kcal, F:27g, Zs:22,2g, Tzs:4,7g, Sz:124,4g, C:8g, S:bt:1,9g, ha:0,4g				E:884,3kcal, F:34g, Zs:19,9g, Tzs3,6g, Sz:140g, C:10g, S:bt:2,2g, ha:0,6g				E:819,5kcal, F:30,2g, Zs:20,8g, Tzs:4g, Sz:126g, C:7,5g, S:bt:1,4g, ha:0,7g				E:944kcal, F:27,1g, Zs:26,2g, Tzs:5,5g, Sz:146,8g, C:8g, S:bt:1,6g, 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., Diétás étkeztetést is tudunk biztosítani. Indokolt esetben az étlapváltoztatásához hozzájárulok:

bölcsovevezeto

bolcsoe 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
Sült pulykahús	76,7	8,6	0,1	4,5	0,6	-	0,2	-
Karotta krém	18,6	0,1	0,5	1,7		-	0,06	-
Tm. Karfiolpüré	124,4	4,9	24,2	0,6	-	-	0,3	---
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. gm. Rakott brokkoli	383,3	19,9	57,3	7,9	1,1	-	0,6	--
Tm. pulyka sonkakrém	41,5	3,4	0,8	2,6	0,7	-	-	---
tm. Pulykamájás	56,4	2,7	1,3	4,3	1,2	-	-	-----
Zöldséges rizs rizs	227,1	5,1	40,6	4,7	0,5	-	0,4	-
Tárkonyos pulykaragu	111,8	11,1	4,3	5,4	1,6	-	0,2	--
házi húskrém	44,1	6,2	0,2	2	0,5	-	-	---
Tm. Halpástétom	58,4	4,5	0	4,4	1,3	-	-	hal
Párolt pulykahús	90	10,2	0	5,3	1	-	0,2	-
tm, liszt mentes Finomfőzelék	205,4	5,8	29,1	6,9	0,7	3	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	-	-
Tm. Kakaó	112,4	1,1	21,4	2,3	0,4	5	-	-
Cékla saláta	19,4	0,3	4,2	0	0	2,5	0,1	---