

Tej, tojás, szója, b.liszt mentes				Bölcsődei étlap				tipegő és nagycsoportos gyermekek számára				2022. január 10-től január 14-ig								
Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek				
Reggeli	Erdei gy.tea (c.mentes), Zöldfűszeres-margarinos Gm. kenyér, Paradicsom				Kakaó (rizstejből), Margarinos-mézes Gm. kenyér				F. ribizlis tea (c.mentes), Pulykamájás Gm. kenyér, Zöldhagyma				Neocate tpsz. Liga marg.Gm. kenyér, P.mell sonka, Kápia paprika				Ananászos zabpehely (rizstejből),			
	E	150,9	F	2,4	E	257,1	F	3,2	E	168,6	F	4,9	E	266,7	F	9,8	E	180,4	F	2,8
	Zs:	3,7	Sz	26	Zs:	5,3	Sz	48,7	Zs:	4,1	Sz	27,1	Zs:	9,7	Sz	34,6	Zs:	2,5	Sz	35,9
	Tzs:	0,8			Tzs:	1,1			Tzs:	0,9			Tzs:	3			Tzs:	0,3		
C	5	S	bt:0,5 ha:0	C	5	S	bt:0,5 ha:0	C	5	S	bt:0,6 ha:0	C	-	S	bt:1,1 ha:0	C	-	S	0	
Allergének	-----				-----				-----				-----				glutén			
Tízórai	Idared alma, tisztított víz				Multivitaminos ivólé				Sárgabarack ivólé				Sárgarépa szelet, tisztított víz				Szőlő ivólé			
	E	24,4	F	-	E	81,3	F	-	E	119,9	F	-	E	28,2	F	-	E	117,7	F	-
	Zs:	-	Sz	4,9	Zs:	-	Sz	19,9	Zs:	-	Sz	28,1	Zs:	-	Sz	5,6	Zs:	-	Sz	28,9
	Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-		
C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Ebéd	Tm. Gm. Zöldséges rakottas pulykamell, Őszibarack kompót				Tm. Gm. Burgonyafőzelék, Párolt pulykahús, Körte				Mexikói szárnyas tokány, Párolt rizs, Csemegeuborka, Alma				Tm. Gm. Csokonai leves, Meggyes puding (rizstejbő)				Tm. Gm. Sárgarépa főzelék, Sült pulykahús, Alma			
	E	403,6	F	33,2	E	397,6	F	16	E	387,1	F	16,8	E	357,8	F	22,7	E	391,5	F	16,8
	Zs:	8	Sz	48,6	Zs:	10,6	Sz	58,2	Zs:	9,9	Sz	56,9	Zs:	8,5	Sz	46,6	Zs:	15,6	Sz	44,5
	Tzs:	1,2			Tzs:	1,6			Tzs:	2,1			Tzs:	1,1			Tzs:	2,3		
C	-	S	bt:0,2 ha:0,3	C	-	S	bt:0,1 ha:0,3	C	-	S	bt:1 ha:0,4	C	10	S	bt:0,2 ha:0,2	C	4	S	bt:0,6 ha:0,4	
Allergének	-----				-----				-----				zeller				-----			
Uzsonna	Rizstej, Liga marg. Gm. kenyér, P.mell sonka, Kígyóborka				Csipke tea (c.mentes), Tm. Tavaszai húskrémes Gm. kenyér, Jégcsapretek				Tejeskávé (rizstejből), Margarinos Gm. kenyér, Sonka felvágott, Paradicsom				Szamócás tea (c.mentes), Házi húskrémes Gm. kenyér, Kígyóborka				Neocate tpsz., Margarinos-extra dzsemes Gm. kenyér			
	E	243,3	F	8,2	E	179	F	4,4	E	251,1	F	7,3	E	169,7	F	8,5	E	257,8	F	5,9
	Zs:	6,7	Sz	37	Zs:	5,9	Sz	26	Zs:	5,6	Sz	42,4	Zs:	3,2	Sz	25,6	Zs:	9	Sz	37,8
	Tzs:	1,4			Tzs:	1,7			Tzs:	1			Tzs:	0,6			Tzs:	2,8		
C	-	S	bt:1,1 ha:0	C	5	S	bt:0,9 ha:0	C	5	S	bt:1 ha:0	C	5	S	bt:0,5 ha:0,2	C	-	S	bt:0,6 ha:0	
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Tápanyag össz:	E:822,2kcal, F:44,2g, Zs:18,9g, Tzs:3,4g, Sz:116,6g, C:5g, S:bt:1,8g, ha:0,3g				E:915kcal, F:24g, Zs:21,9g, Tzs:4,5g, Sz:152,9g, C:10g, S:bt:1,5g, ha:0,3g				E926,6kcal, F:29,9g, Zs:19,7g, Tzs:4,1g, Sz:154,6g, C:10g, S:bt:2,6g, ha:0,4g				E:822,4kcal, F:41,9g, Zs:21,7g, Tzs:4,8g, Sz:112,5g, C:15g, S:bt.1,9g, ha:0,4g				E:947,3kcal, F:25,6g, Zs:27,2g, Tzs:5,5g, Sz:147,2g, C:4g, S:bt:1,2g,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:

.....
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. Zöldfűszeres szendvicskrém	23,3	0,1	0,1	2,4	0,6	-	-	-
tm. Liszt mentes Zöldséges rakottas pulykamell	350,9	32,9	35,9	8	1,2	-	0,3	----
tm., gm. Burgonya főzelék	281	5,5	52,2	5	0,6	-	0,4	---
Párolt pulykahús	90	10,2	0	5,3	1	-	0,2	-
Tm. tavaszi húskrém	52,9	2,1	0,4	4,6	1,5	-	-	szója
tm. pulykamájás	56,4	2,7	1,3	4,3	1,2	-	-	-----
Mexikói 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., gm. Csokonai Leves	248,1	22,3	21,2	7,9	1	-	0,2	zeller
tm. gm. Meggyes Puding	94,4	0,2	21,9	0,5	-	10	-	---
házi húskrém	44,1	6,2	0,2	2	0,5	-	-	---
Tm. Ananászos zabpehely	180,3	2,8	35,9	2,6	0,3	-	-	glutén
Tm, Gm, Sárgarépa főzelék	259,9	4,3	41	8,2	0,9	4	0,2	-----
Sült pulykahús	76,7	8,6	0,1	4,5	0,6	-	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	-	-	-