

Tej, tojás, Szója, b.liszt mentes Bölcsődei étlap				típegő és nagycsoportos gyermekek számára								2022. április 04-től április 08-ig								
Reggeli	Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
	Áfonyás tea (c.mentes), Tm. P.mell sonkakrémes Gm. kenyér, Hónapos retek				Neocate tpsz., Pritaminos – margarinos Gm. kenyér, Zöldpaprika				Csipke tea (C.mentes), Liga marg. Gm. kenyér, P.mell sonka, Kígyóuborka				Kakaó (rizstejből), Karotta krémes Gm. kenyér, Paradicsom				Málnás tea (c.mentes), Liga marg. Gm. kenyér, Sonka szalámi, Pritaminpaprika			
	E	167,7	F	5,8	E	237,7	F	5,6	E	169,4	F	6,6	E	231,2	F	3,5	E	184,8	F	8
	Zs:	3,9	Sz	26,4	Zs:	9,1	Sz	33	Zs:	3,7	Sz	26,5	Zs:	5,3	Sz	41,9	Zs:	4,8	Sz	26,5
	Tzs:	0,8			Tzs:	2,8			Tzs:	0,8			Tzs:	1,1			Tzs:	1,2		
C	5	S	bt:0,9 ha:0	C	-	S	bt:0,6 ha:0	C	5	S	bt:1 ha:0	C	5	S	bt:0,5 ha:0	C	5	S	bt:0,8 ha:0	
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Tízórai	Meggy ivólé				Sárgabarack ivólé				Multivitaminos ivólé				Őszibarack ivólé				Szőlő ivólé			
	E	113,3	F	-	E	119,9	F	-	E	81,3	F	-	E	113,4	F	-	E	117,7	F	-
	Zs:	-	Sz	25	Zs:	-	Sz	28,1	Zs:	-	Sz	19,9	Zs:	-	Sz	27,1	Zs:	-	Sz	28,9
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:			
C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Ebéd	Bolognai spagetti (gm, tojásmentes tésztaból), Körte				Tm. Gm. Fehérrepa főzelék, Natur sertésszelet, Jonagold alma				Tm. Gm. Palócleves, Gesztenye golyó				Tm. Gm. Tökfőzelék, Sült pulykahús, Jonatán alma				Tm. Gm. Csőben sült Brokkoli, Őszibarack kompót			
	E	374,7	F	12,6	E	408,2	F	17,7	E	357,4	F	14,6	E	284,5	F	15,1	E	299,9	F	25,6
	Zs:	9,7	Sz	57	Zs:	17,2	Sz	44,6	Zs:	11,8	Sz	47,3	Zs:	12,1	Sz	27,7	Zs:	7,4	Sz	31,8
	Tzs:	2,1			Tzs:	3,1			Tzs:	2,3			Tzs:	1,9			Tzs:	2,1		
C	-	S	bt:0,4 ha:0,4	C	4	S	bt:0,2 ha:0,4	C	5	S	bt:0,1 ha:0,6	C	3	S	bt:0,1 ha:0,6	C	-	S	bt:0,3 ha:0,2	
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Uzsonna	Tejescávé (rizstejből), Margarinos-mézes Gm. kenyér				Gy. tea (c.mentes), Pulykamájás Gm. kenyér, Paradicsom				Rizstej, Házi húskrémes Gm. kenyér, Kávia paprika				F. ribizlis tea (c.mentes), Kométa virsli, Gm. kenyér, Ketchup, Zöldhagyma				Rizstej, Gabonapehely			
	E	251,8	F	2,9	E	169,7	F	5	E	232,3	F	9,2	E	200,5	F	6,9	E	251,7	F	2,5
	Zs:	4,8	Sz	48,7	Zs:	4,1	Sz	27,2	Zs:	5,1	Sz	36,8	Zs:	5,9	Sz	29	Zs:	5,8	Sz	46,6
	Tzs:	0,8			Tzs:	0,9			Tzs:	0,9			Tzs:	1,3			Tzs:	2		
C	5	S	bt:0,5 ha:0	C	5	S	bt:0,6 ha:0	C	-	S	bt:0,5 ha:0,2	C	5	S	bt:1,2 ha:0	C	-	S	bt:0,7 ha:0	
Allergének	-----				-----				-----				-----				glutén			
Tápanyag össz:	E:907,4kcal, F:21,9g, Zs:18,5g, Tzs:3,9g, Sz:157,1g, C:10g, S:bt:1,8g, ha:0,4g				E:935,5kcal, F:29,1g, Zs:30,5g, Tzs:6,9g, Sz:133g, C:9g, S:bt:1,4g, ha:0,4g				E:840,4kcal, F:30,7g, Zs:20,7g, Tzs:4,1g, Sz:130,7g, C:10g, S:bt:1,6g, ha:0,8g				E:829,6kcal, F:26,1g, Zs:23,6g, Tzs:4,4g, Sz:125,8g, C:13g, S:bt:1,8g, ha:0,6g				E:854kcal, F:36,2g, Zs:18,1g, Tzs:5,3g, Sz:133,9g, C:5g, S:bt:1,8g, ha:0,2g			

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:

.....
bölcsődevezető

.....
bölcsődeorvos

.....
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. pulyka sonkakrém	41,5	3,4	0,8	2,6	0,7	-	-	---
tm. Gm, tojás mentes Bolognai Spagetti	348,2	12,4	51	9,5	2,1	-	0,4	---
Tm. Gm. Fehérrépa főzelék	204,5	4,3	37	8,1	0,9	4	0,2	-
Natur Sertésszelet	150,2	13,2	4	8,9	2,1	-	0,3	--
tm. pulykamájás	56,4	2,7	1,3	4,3	1,2	-	-	-----
Gesztenye golyó	99,3	2	21,8	0,2	-	-	-	glutén
Tm. Gm. Palócleves	236	13,2	19,5	11,4	2,3	-	0,6	---
Sült pulykahús	76,7	8,6	0,1	4,5	0,6	-	0,2	-
tm; gm Tökfőzelék	146	2,5	22,8	4,7	0,5	3	0,3	----
Tm. Gm. Csőben sült Brokkoli	255,9	25,3	21,3	7,4	2,1	-	0,3	---
Tea	27,3	-	5,9	-	-	5	-	-
Tm. Tejeskávé	107	0,7	21,4	1,9	0,2	5	-	-
Neocate tpsz	120,8	3,2	13,1	6,1	2,2	-	-	-
Tm. Kakaó	112,4	1,1	21,4	2,3	0,4	5	-	-
Karotta krém	18,6	0,1	0,5	1,7		-	0,06	-
házi húskrém	44,1	6,2	0,2	2	0,5	-	-	---