

| Tej,tojás, szója, b.liszt mentes | | | | Bölcsődei étlap | | | | típegő és nagycsoportos gyermekek számára | | | | 2022. január 31-től február 04-ig | | | | | | | | |
|----------------------------------|--|-------|------------------|-----------------|---|-------|------------------|---|---|-------|------------------|-----------------------------------|---|-------|------------------|--------|---|-------|------------------|------|
| Hétfő | | | | Kedd | | | | Szerda | | | | Csütörtök | | | | Péntek | | | | |
| Reggeli | Rizstej, Gabonapehely | | | | C.tea (c.mentes), Kométa virsli, Gm. kenyér, Zöldpaprika, Ketchup | | | | Kakaó (rizstejből), Mararinos Gm. kenyér, Kápia paprika | | | | Csipke tea, Tm. Pulykasonka krémes Gm. kenyér, Zöldhagyma | | | | Pudingos tej (rizstejből), Margarinos Gm. kenyér, Sonka szalámi, Paradicsom | | | |
| | E | 251,7 | F | 2,5 | E | 201,2 | F | 6,9 | E | 230,6 | F | 3,4 | E | 168 | F | 5,7 | E | 262 | F | 8,7 |
| | Zs: | 5,8 | Sz | 46,6 | Zs: | 6 | Sz | 28,9 | Zs: | 5,3 | Sz | 41,9 | Zs: | 3,9 | Sz | 26,7 | Zs: | 6,6 | Sz | 41,4 |
| | Tzs: | 2 | | | Tzs: | 1,3 | | | Tzs: | 1,1 | | | Tzs: | 0,8 | | | Tzs: | 1,4 | | |
| C | - | S | bt:0,7 ha:0 | C | 5 | S | bt:1,2 ha:0 | C | 5 | S | bt:0,5 ha:0 | C | 5 | S | bt:0,9 ha:0 | C | 5 | S | bt:0,7 ha:0 | |
| Allergének | glutén | | | | ----- | | | | ----- | | | | ----- | | | | ----- | | | |
| Tízórai | Őszibarack ivólé | | | | sárgabarack ivólé | | | | Idared alma, tisztított víz | | | | Szőlő ivólé | | | | Zöldalma,tisztított víz | | | |
| | E | 113,4 | F | - | E | 119,9 | F | - | E | 17,4 | F | - | E | 117,7 | F | - | E | 24,4 | F | - |
| | Zs: | - | Sz | 27,1 | Zs: | - | Sz | 28,1 | Zs: | - | Sz | 3,5 | Zs: | - | Sz | 28,9 | Zs: | - | Sz | 4,9 |
| | Tzs: | | | | Tzs: | | | | Tzs: | | | | Tzs: | | | | Tzs: | | | |
| C | - | S | - | C | - | S | - | C | - | S | - | C | - | S | - | C | - | S | - | |
| Allergének | ----- | | | | ----- | | | | ----- | | | | ----- | | | | ----- | | | |
| Ebéd | Tm. Gm. Brokkoli főzelék, Sült pulykahús, Jonagold alma | | | | Magyaros pulykaragu, Kukoricás rizs, Uborkasaláta, Körte | | | | Gulyásleves (Tésztabetét nélkül), Tejben rizs (rizstejből) kakaó szóráttal | | | | Gm. Paradicsommártás, Párolt pulykahús, Tm. Burgonyapüré, Körte | | | | Tm. Gm. Rakott zöldbab, Őszibarack kompót | | | |
| | E | 281,5 | F | 18 | E | 385,1 | F | 16,5 | E | 446,2 | F | 14,3 | E | 398,4 | F | 14,9 | E | 424,9 | F | 20,8 |
| | Zs: | 13 | Sz | 22,3 | Zs: | 11,3 | Sz | 53,8 | Zs: | 11,7 | Sz | 69,9 | Zs: | 13,4 | Sz | 53,6 | Zs: | 12,9 | Sz | 55,3 |
| | Tzs: | 2 | | | Tzs: | 1,7 | | | Tzs: | 2,6 | | | Tzs: | 1,9 | | | Tzs: | 2,9 | | |
| C | - | S | bt:0,6 ha:0,6 | C | 6 | S | bt:0,2 ha:0,5 | C | 10 | S | bt:0,3 ha:0,3 | C | 10 | S | bt:0,3 ha:0,6 | C | - | S | bt:0,1 ha:0,6 | |
| Allergének | ----- | | | | ----- | | | | Zeller | | | | ----- | | | | ----- | | | |
| Uzsonna | Szedres tea (c.mentes), Tm. Zalai krémes Gm. kenyér, Gömbretek | | | | Karamell (rizstejből), Margarinos-extra dzsemes Gm. kenyér | | | | Epres tea (c. mentes),Tm. Szardínia krémes Gm. kenyér, Paradicsom | | | | Neocate tpsz., Padlizsánkrémes Gm. kenyér, Jégcsapretek | | | | Málnás tea (c.mentes), Házi húskrémes Gm. kenyér, Kígyóuborka | | | |
| | E | 194,6 | F | 5,5 | E | 243,2 | F | 3,4 | E | 186 | F | 6,8 | E | 264,8 | F | 6,5 | E | 169,7 | F | 8,5 |
| | Zs: | 7,3 | Sz | 25,6 | Zs: | 4,9 | Sz | 45,9 | Zs: | 5,7 | Sz | 25,9 | Zs: | 10,2 | Sz | 36,3 | Zs: | 3,2 | Sz | 25,6 |
| | Tzs: | 2,1 | | | Tzs: | 0,8 | | | Tzs: | 1,4 | | | Tzs: | 2,7 | | | Tzs: | 0,6 | | |
| C | 5 | S | bt:1 ha:0 | C | 5 | S | bt:0,5 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:0,2 | |
| Allergének | ----- | | | | ----- | | | | hal | | | | ----- | | | | ----- | | | |
| Tápanyag össz: | E:841,2kcal, F:26,7g, Zs:26,3g, Tzs:6,1g, Sz:121,8g, C:5g, S:bt:2,3g, ha:0,6g | | | | E:949,3kcal, F:27,6g, Zs:22,3g, Tzs:3,9g, Sz:156,8g, C:16g, S:bt:1,9g, ha:0,5g | | | | E:868,2kcal, F:24,7g, Zs:23g, Tzs:5,2g, Sz:138,3g, C:20g, S:bt:1,5g, ha:0,3g | | | | E:948,9kcal, F:27,3g, Zs:27,6g, Tzs:5,5g, Sz:145,6g, C:15g, S:bt:1,7g, ha:0,8g | | | | E:880,9kcal, F:38,4g, Zs:23,1g, Tzs:5g, Sz:127,3g, C:10g, S:bt:1,3g, ha:0,8g | | | |

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

.....
bölcsoveorvos

.....
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 Brokkoli főzelék | 149,9 | 5,5 | 18,8 | 5,6 | 0,6 | - | 0,3 | -- |
| Sült pulykahús | 76,7 | 8,6 | 0,1 | 4,5 | 0,6 | - | 0,2 | - |
| Tm. Zalai krém | 68,4 | 3,2 | 0,1 | 6 | 2 | - | - | szója |
| Uborkasaláta | 31,1 | 0,6 | 7 | - | - | 6 | 0,2 | ---- |
| Kukoricás rizs | 227,1 | 5,1 | 40,6 | 4,7 | 0,5 | - | 0,4 | - |
| Magyaros pulykaragu | 111,8 | 11,1 | 4,3 | 5,4 | 1,6 | - | 0,2 | -- |
| tm; gm; tojásmentes Gulyásleves | 190,9 | 10,3 | 17,4 | 8,6 | 1,7 | - | 0,3 | Zeller |
| tm. Tejbenrizs | 227,6 | 3,1 | 49 | 1,9 | 0,2 | 10 | 0,1 | --- |
| Tm. Halpástétom | 58,4 | 4,5 | 0 | 4,4 | 1,3 | - | - | hal |
| Tm. Sonka krém | 41,5 | 3,4 | 0,8 | 2,6 | 0,7 | - | - | szója |
| Tm. Burgonyapüré | 167,2 | 4,1 | 35,2 | 0,7 | -- | -- | 0,6 | --- |
| Lisztmentes Paradicsommártás | 198,2 | 2,4 | 30 | 7,5 | 0,8 | 10 | 0,2 | --- |
| Párolt pulykahús | 90 | 10,2 | 0 | 5,3 | 1 | - | 0,2 | - |
| Padlizsán krém | 45,3 | 1 | 3,6 | 2,9 | 0,3 | - | 0,3 | - |
| tm. házi húskrém | 44,1 | 6,2 | 0,2 | 2 | 0,5 | - | - | --- |
| Tm. Gm. Rakott zöldbab | 380,9 | 20,5 | 44,7 | 12,9 | 2,9 | - | 0,4 | -- |
| Tea | 27,3 | - | 5,9 | - | - | 5 | - | - |
| Tm. Tejeskávé | 107 | 0,7 | 21,4 | 1,9 | 0,2 | 5 | - | - |
| Tm Pudingos tej | 106,4 | 0,7 | 21,3 | 1,9 | 0,2 | 5 | - | - |
| Tm. Kakaó | 112,4 | 1,1 | 21,4 | 2,3 | 0,4 | 5 | - | - |