

Tej, tojás, Szója, B.liszt mentes Bölcsődei étlap				tipegő és nagycsoportos gyermekek számára				2022. február 28-tól március 04-ig												
	Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
Reggeli	Ananászos zabpelyh (rizstejből)				Gy.tea (c.mentes), Tm. Halpástétomos Gm. kenyér, Zöldhagyma				Karamell (rizstejből), Margarinos Gm. kenyér, Jégcsapretek				Epres tea (c.mentes), Kométa virsli, Gm. kenyér, Z.paprika, Ketchup				Pudingos tej (rizstejből), Margarinos –extra dzsemes Gm. kenyér			
	E	220,8	F	3,7	E	184,8	F	6,8	E	221,1	F	3,1	E	199,2	F	6,8	E	243,5	F	3,4
	Zs:	3,3	Sz	43,2	Zs:	5,7	Sz	25,8	Zs:	4,9	Sz	40,8	Zs:	6	Sz	28,6	Zs:	4,9	Sz	46
	Tzs:	0,5			Tzs:	1,4			Tzs:	0,8			Tzs:	1,3			Tzs:	0,8		
	C	-	S	bt:0 ha:0	C	5	S	bt:0,7 ha:0	C	5	S	bt:0,5 ha:0	C	5	S	bt:1,2 ha:0	C	5	S	bt:0,5 ha:0
Allergének	glutén				hal				-----				-----				-----			
Tízórai	Őszibarack ivólé				Körte, tisztított víz				Multivitaminos ivólé				Sárgarépa szelet, tisztított víz				Körte, tisztított víz			
	E	85	F	-	E	26,5	F	-	E	81,3	F	-	E	28,2	F	-	E	37,1	F	-
	Zs:	-	Sz	20,3	Zs:	-	Sz	6	Zs:	-	Sz	19,9	Zs:	-	Sz	5,6	Zs:	-	Sz	8,4
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:			
	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Ebéd	Tm. Gm. Zöldborsófőzelék, Sült pulykahús, Jonatán alma				Tm. Gm. Meggy mártás, Főtt hússzelet, Tm. Burgonyapüré				Hentestokány, Párolt rizs, Cékla saláta, Idared alma				Kertészleves Tejbegríz (rizstejből)				Tm. Rakott kelkáposzta, Cseresznye kompót			
	E	430,9	F	23,4	E	441,9	F	14,8	E	400,3	F	18,4	E	401,5	F	19,9	E	409,3	F	21,8
	Zs:	16,6	Sz	45,5	Zs:	6,4	Sz	79,8	Zs:	10,6	Sz	56,9	Zs:	7,4	Sz	62,7	Zs:	14,5	Sz	46,9
	Tzs:	2,3			Tzs:	1,2			Tzs:	1,8			Tzs:	1,6			Tzs:	2,9		
	C	-	S	bt:0,1 ha:0,5	C	8	S	bt:0,1 ha:0,4	C	2,5	S	bt:0,9 ha:0,6	C	10	S	bt:0,2 ha:0,3	C	-	S	bt:0,6 ha:0,3
Allergének	-----				-----				-----				glutén, zeller				-----			
Uzsonna	Csipke tea (c.mentes), Tm. Tavasz hús krémes Gm. kenyér, Paradicsom				Neocate tpsz., Margarinos félbarna kenyér, P.mell sonka, Kígyóborka				Málnás tea (c.mentes), Liga marg. Gm. kenyér, Sonka szalámi, Kápia paprika				Rizstej, Zöldfűszeres margarinos Gm. kenyér, Paradicsom				Szedres tea (c.mentes), Házi hús krémes Gm. kenyér, Kígyóborka			
	E	180,5	F	4,4	E	262,8	F	9,8	E	173,3	F	6,6	E	209,6	F	3,1	E	169,7	F	8,5
	Zs:	5,9	Sz	26,4	Zs:	9,7	Sz	33,6	Zs:	3,7	Sz	27,4	Zs:	5,6	Sz	36,3	Zs:	3,2	Sz	25,6
	Tzs:	1,7			Tzs:	3			Tzs:	0,8			Tzs:	1			Tzs:	0,6		
	C	5	S	bt:0,8 ha:0	C	-	S	bt:1,1 ha:0	C	5	S	bt:1 ha:0	C	-	S	bt:0,5 ha:0	C	5	S	bt:0,5 ha:0,2
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Tápanyag össz:	E:917,2kcal, F:32g, Zs:26,1g, Tzs:4,6g, Sz:135,5g, C:5g, S:bt:1,8g, ha:0,5g				E:916kcal, F:31,7g, Zs:22g, Tzs:5,7g, Sz:145,3g, C:13g, S:bt:1,9g, ha:0,4g				E:875,9kcal, F:28,4g, Zs:19,2g, Tzs:3,5g, Sz:145,2g, C:12,5g, S:bt:2,4g, ha:0,6g				E:838,5kcal, F:30,7g, Zs:19,2g, Tzs:4g, Sz:133,3g, C:15g, S:bt:1,9g, ha:0,3g				E:859,5kcal, F:34,1g, Zs:22,9g, Tzs:4,5g, Sz:127g, C:10g, S:bt:1,6g, 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:

.....  
bölcsődevezető

.....  
bölcsődeorvos

.....  
dietetikus

Tej-tojás-szója-búzálistmentes Ételek (adag)	Energia (Kcal)	Fehérje (gr)	CH (gr)	Zsír (gr)	Telített zsír (SFA) (gr)	Cukor (gr)	Só (gr)	Allergén anyagok
Tm. Ananászos zabpehely	180,3	2,8	35,9	2,6	0,3	-	-	glutén
tm., gm. Zöldborsófőzelék	299,4	10,9	42	9,3	1	-	0,2	--
Sült pulykahús	76,7	8,6	0,1	4,5	0,6	-	0,2	-
Tm. Tavaszi húskrém	52,9	2,1	0,4	4,6	1,5	-	-	szója
Tm. Halpástétom	58,4	4,5	0	4,4	1,3	-	-	hal
Tm, gm. Meggy gyümölcs mártás	268,2	2,5	62,1	0,6	--	8	0,4	--
Főtt hússzelet	76,7	8,6	0,16	4,5	0,6	-	0,2	-
Tm. Burgonyapüré	167,2	4,1	35,2	0,7	--	--	0,6	---
Hentes tokány	118,7	13,7	2,5	6,2	1,3	-	0,2	---
Cékla saláta	19,4	-	4,2	-	--	2,5	0,1	-
Párolt rizs	244,7	4,8	46,6	4,1	0,4	-	0,2	---
tm. Tejbegríz kakaó szórattal	236,3	3,4	48,7	2,9	0,4	10	-	glutén
Tm. Zöldfűszeres szendvicskrém	23,3	0,1	0,1	2,4	0,6	-	-	-
tm. házi húskrém	44,1	6,2	0,2	2	0,5	-	-	---
tm; gm Rakott kelkáposzta	366,5	21,5	37	14,4	2,9	-	0,6	---
Tea	27,3	-	5,9	-	-	5	-	-
tm. Karamell	106,1	0,7	21,2	1,9	0,2	5	-	-
Tm Pudingos tej	106,4	0,7	21,3	1,9	0,2	5	-	-
Neocate tpsz	120,8	3,2	13,1	6,1	2,2	-	-	-
Tm. Gm. Kertészleves, pulykahússal (tojásmentes tészabetéttel)	165,1	16,4	13,9	4,5	1,1	-	0,2	zeller