

Tej, tojás, szója, b.liszt mentes				Bölcsődei étlap				tipegő és nagycsoportos gyermekek számára				2022. március 14-től március 18-ig											
Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek							
Reggeli	-----				-----				Kakaó (rizstejből), Margarinos Gm. kenyér				Csipke tea (c.mentes), Liga marg. Gm. kenyér, Sonka felvágott, Vajretek				Tejeskávé (rizstejből), Margarinos-extra dzsemes Gm. kenyér						
	E		F		E		F		E	224,4	F	3,2	E	175,5	F	7,5	E	244	F	3,4			
	Zs:		Sz		Zs:		Sz		Zs:	5,3	Sz	40,6	Zs:	3,8	Sz	26,8	Zs:	4,9	Sz	46,1			
	Tzs:				Tzs:				Tzs:	1,1			Tzs:	0,8			Tzs:	0,8					
C		S		C		S		C	5	S	bt:0,5 ha:0	C	5	S	bt:1,1 ha:0	C	5	S	bt:0,5 ha:0				
Allergének				-----				-----				-----				-----							
Tízórai	-----				-----				Őszibarack ivólé				Körte, tisztított víz				Sárgabarack ivólé						
	E		F	-	E		F	-	E	113,4	F	-	E	26,5	F	-	E	119,9	F	-			
	Zs:	-	Sz		Zs:	-	Sz		Zs:	-	Sz	27,1	Zs:	-	Sz	6	Zs:	-	Sz	28,1			
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:						
C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-				
Allergének				-----				-----				-----				-----							
Ebéd	-----				-----				Szerpenyős burgonya, Csemegeuborka, Idared alma				Gulyásleves (Tojás, b.liszt mentes tésztabetét), Tejbegríz (rizstejből), Kakaós szórattal				Pulykamáj rizottó, Céklaaláta, Jonagold alma						
	E		F		E		F		E	297,2	F	9,1	E	427,2	F	13,7	E	358	F	17			
	Zs:		Sz		Zs:		Sz		Zs:	10,7	Sz	39,7	Zs:	11,5	Sz	66,1	Zs:	9,3	Sz	50,6			
	Tzs:				Tzs:				Tzs:	1,8			Tzs:	2,2			Tzs:	1,7					
C	-	S		C		S		C	-	S	bt:1,3 ha:0,2	C	10	S	bt:0,3 ha:0,2	C	2,5	S	bt:0,1 ha:0,5				
Allergének				-----				-----				glutén, zeller				-----							
Uzsonna	-----				-----				Szedres tea (C.mentes), Liga marg Gm. kenyér, P.mell sonka, Kávia paprika				Neocate tpsz., Házi húskrémes Gm. kenyér, Paradicsom				Áfonyás tea (c.mentes), Tm. Halpástétomos Gm. kenyér, Kígyóborka						
	E		F		E		F		E	178,8	F	7,4	E	265,2	F	11,7	E	183,9	F	6,8			
	Zs:		Sz		Zs:		Sz		Zs:	3,8	Sz	27,6	Zs:	9,3	Sz	33,2	Zs:	5,7	Sz	25,4			
	Tzs:				Tzs:				Tzs:	0,8			Tzs:	2,9			Tzs:	1,4					
C	-	S		C		S		C	5	S	bt.1,1 ha.0	C	-	S	bt:0,6 ha.0,2	C	5	S	bt:0,7 ha.0				
Allergének				-----				-----				-----				hal							
Tápanyag össz:				E:kcal, F:g, Zs:g, Tzs:g, Sz:g, C:g, Sg				E:kcal, F:g, Zs:g, Tzs:g, Sz:g, C:g, S:g				E:813,8kcal, F:20,4g, Zs:20g, Tzs:3,8g, Sz:135,2g, C:10g, S:bt.2,9g, ha:0,2g				E:894,3kcal, F:33,2g, Zs:24,9g, Tzs:6g, Sz:132,3g, C:15g, S:bt:2g, ha:0,4g				E:905,9kcal, F:28g, Zs:20,1g, Tzs:4g, Sz:150,3g, C:12,5g, S:bt:1,3g, 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:

.....
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
Serpenyős burgonya	266	8,5	33,5	10,4	1,8	-	0,2	--
tm. Tejbegríz kakaó szórattal	236,3	3,4	48,7	2,9	0,4	10	-	glutén
Gulyásleves (b.liszt, tojás mentes tésztabetéttel)	190,9	10,3	17,4	8,6	1,7	-	0,3	zeller
tm. házi húskrém	44,1	6,2	0,2	2	0,5	-	-	---
Cékla saláta	19,4	-	4,2	-	--	2,5	0,1	-
Pulykamáj rizottó	321,7	16,4	42,8	9,1	1,7	-	0,4	---
Tm. Halpástétom	58,4	4,5	0	4,4	1,3	-	-	hal
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	-	-	-