

Tej, tojás, szója, b.liszt mentes Bölcsődei étlap					tipegő és nagycsoportos gyermekek számára					2022. március 21-től március 25-ig										
Reggeli	Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
	Málnás tea, Zöldfűszeres-margarinos Gm. kenyér, Paradicsom				Karamell (rizstejből),Margarinos Gm. kenyér, P.mell sonka, Pritamin paprika				Csipke tea (c.mentes), Kométa virsli, Gm. kenyér, Z.hagyma, Ketchup				Rizstej, Karotta krémes Gm. kenyér, Kígyóuborka				F.ribizlis tea (c.mentes), Liga marg. Gm. kenyér, P.mell sonka, Paradicsom			
	E	150,9	F	2,4	E	252	F	7,2	E	200,5	F	6,9	E	202,9	F	3,1	E	171,4	F	6,6
	Zs:	3,7	Sz	26	Zs:	5,6	Sz	42,7	Zs:	5,9	Sz	29	Zs:	4,9	Sz	36,2	Zs:	3,7	Sz	26,9
	Tzs:	0,8			Tzs:	1			Tzs:	1,3			Tzs:	0,8			Tzs:			
C	5	S	bt:0,5 ha:0	C	5	S	bt:1 ha:0	C	5	S	bt:1,2 ha:0	C	-	S	bt:0,5 ha:0	C	5	S	bt:0,6 ha:0	
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Tízórai	Szőlő ivólé				Multivitaminos ivólé				Sárgarépa szelet, tisztított víz				Meggy ivólé				Őszibarack ivólé			
	E	117,7	F	-	E	81,3	F	-	E	20,1	F	-	E	113,3	F	-	E	113,4	F	-
	Zs:	-	Sz	28,9	Zs:	-	Sz	19,9	Zs:	-	Sz	4	Zs:	-	Sz	25	Zs:	-	Sz	27,1
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:			
C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Ebéd	Brassói aprópecsenye, Tojás, b.liszt mentes tésztával, Körte				Tm, Gm, Karfiol főzelék, Natur halszelet, Idared alma				Tm.,Gm., Zöldséges – rakottas pulykamell, Cseresznye kompót				Tm. Édesburgonya püré, Sült pulykahús, Jonagold alma				Tm. Gm. Finomfőzelék, Párolt pulykahús, Körte			
	E	299,9	F	10,9	E	380,5	F	17,6	E	393,6	F	33,2	E	331,8	F	20	E	377,2	F	21,4
	Zs:	4,6	Sz	51,6	Zs:	14,1	Sz	44,6	Zs:	8,1	Sz	45,8	Zs:	10,6	Sz	38,9	Zs:	15,2	Sz	37,5
	Tzs:	0,9			Tzs:	1,6			Tzs:	1,2			Tzs:	2			Tzs:	2,4		
C	-	S	bt:0,2 ha:0,4	C	-	S	bt:0,1 ha:0,4	C	-	S	bt:0,2 ha:0,3	C	-	S	bt:0,9 ha:0,7	C	3	S	bt:0,5 ha:0,4	
Allergének	-----				hal				-----				-----				-----			
Uzsonna	Neocate tpsz., Margarinos-extra dzsemes Gm. kenyér				Gy.tea (c.mentes), Tm. Sonkakrémes Gm. kenyér, Hónapos retek				Pudingos tej (rizstejből), Házi húskrémes Gm. kenyér, Paradicsom				Szamócsás tea (c.mentes), Pulykamájás Gm. kenyér, Kápia paprika				Almás zabpehely (rizstejből)			
	E	257,8	F	5,9	E	167,7	F	5,8	E	250,8	F	9,2	E	185,9	F	5	E	167,9	F	2,9
	Zs:	9	Sz	37,8	Zs:	3,9	Sz	26,4	Zs:	5,1	Sz	41,4	Zs:	5,6	Sz	27,7	Zs:	2,6	Sz	32,7
	Tzs:	2,8			Tzs:	0,8			Tzs:	0,9			Tzs:	1,4			Tzs:	0,3		
C	-	S	bt:0,6 ha:0	C	5	S	bt:0,9 ha:0	C	5	S	bt:0,5 ha:0,2	C	5	S	bt:0,7 ha:0	C	-	S	bt:0 ha:0	
Allergének	-----				-----				-----				-----				glutén			
Tápanyag össz:	E:826,3kcal, F:19,3g, Zs:17,5g, Tzs:4,5g, Sz:144,4g, C:5g, S:bt:1,3g, ha:0,4g				E:881,5kcal, F:31g, Zs:23,7g, Tzs:3,6g, Sz:133,8g, C:10g, S:bt:2g, ha:0,4				E:865,1kcal, F:50g, Zs:19,4g, Tzs:3,5g, Sz:120,4g, C:10g, S:bt:1,9g, ha:0,5g				E:833,8kcal, F:28,8g, Zs:21,2g, Tzs:4,2g, Sz:127,9g, C:5g, S:bt:2,1g, ha:0,7g				E:829,9kcal, F:31g, Zs:21,7g, Tzs:3,6g, Sz:124,4g, C:8g, S:bt:1,1g, 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:

.....
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. Zöldfűszeres szendvicskrém	23,3	0,1	0,1	2,4	0,6	-	-	-
Brassói aprópecsenye	80,6	8,9	1,6	4,1	0,8	-	0,3	---
tojás-liszt mentes főtt tészta	182,1	1,7	41,6	0,2	-		0,2	----
Natúr halfilé	184,1	20	10,4	6,8	0,8	-	0,2	hal
Tm., Gm. Karfiolfőzelék	235,7	6	31,1	9,4	1	-	0,3	----
Tm. pulyka sonkakrém	41,5	3,4	0,8	2,6	0,7	-	-	---
tm. házi húskrém	44,1	6,2	0,2	2	0,5	-	-	---
tm. Liszt mentes Zöldséges rakottas pulykamell	350,9	32,9	35,9	8	1,2	-	0,3	----
Karotta krém	18,6	0,1	0,5	1,7		-	0,06	-
Sült pulykahús	76,7	8,6	0,1	4,5	0,6	-	0,2	-
tm. Édesburgonya püré	154,3	2,6	35,4	0,4	-	-	0,6	---
Párolt pulykahús	90	10,2	0	5,3	1	-	0,2	-
tm, liszt mentes Finomfőzelék	205,4	5,8	29,1	6,9	0,7	3	0,2	---
Tm. Almás zabpehely	167,8	2,9	32,7	2,6	0,3	-	-	glutén
tm. Karamell	106,1	0,7	21,2	1,9	0,2	5	-	-
Tea	27,3	-	5,9	-	-	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	-	-	-