

Tej, tojás, szója, B.liszt mentes Bölcsődei étlap					tipegő és nagcsoportos gyermekek számára								2022. március 04-től március 11-ig							
Hétfő					Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
Reggeli	Gy.tea (c. mentes), Margarinos-mézés Gm. kenyér				Tejeskávé (rizstejből), Margarinos Gm. kenyér, P. mellsonka, kigyóuborka				Csipke tea (c.mentes), Margarinos Gm. kenyér, Sonka felvágott, Kápia paprika				Rizstej, Zöldfűszeres margarinos Gm. kenyér, retek				Erdei gy.tea (c.mentes), Liga marg. Gm. kenyér, P.mellsonka, Paradicsom			
	E	172,1	F	2,2	E	254,6	F	8,1	E	192,6	F	9,1	E	208,2	F	3,1	E	171,4	F	6,6
	Zs:	3	Sz	33,2	Zs:	5,7	Sz	42,2	Zs:	5,1	Sz	26,5	Zs:	5,6	Sz	35,9	Zs:	3,7	Sz	26,9
	Tzs:	0,6			Tzs:	1,1			Tzs:	1,3			Tzs:	1			Tzs:	0,8		
C	5	S	bt:0,5 ha:0	C	5	S	bt:1,1 ha:0	C	5	S	bt:0,8 ha:0	C	-	S	bt:0,5 ha:0	C	5	S	bt:1 ha:0	
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Tízórai	Multivitaminos ivólé				Meggy ivólé				Ananász ivólé				Idared alma, tisztított víz				Szőlő ivólé			
	E	81,3	F	-	E	113,3	F	-	E	117,1	F	-	E	17,4	F	-	E	117,7	F	-
	Zs:	-	Sz	19,9	Zs:	-	Sz	25	Zs:	-	Sz	26,8	Zs:	-	Sz	3,5	Zs:	-	Sz	28,9
	Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-		
C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Ebéd	Tm. Gm. Vegyes főzelék, Natúr halszelet, Idared Alma				Rizses hús, Csemegeuborka, Jonagold alma				Tm. Sárgarépa püré, Majorannás aprópecsenye, Körte				Tm. Rakott zöldbab, Őszibarack kompót, Gesztenye golyó				Tm. Gm. Brokkoli főzelék, Sült pulykahús, Körte			
	E	335,8	F	15,1	E	305,9	F	14,1	E	252,1	F	19,8	E	550,3	F	22,2	E	290,6	F	18
	Zs:	11,4	Sz	42	Zs:	11,1	Sz	36,5	Zs:	4	Sz	33,3	Zs:	13,3	Sz	84,1	Zs:	12,9	Sz	24,8
	Tzs:	1,3			Tzs:	1,7			Tzs:	0,5			Tzs:	2,9			Tzs:	2		
C	-	S	bt:0,5 ha:0,4	C	-	S	bt:1,2 ha:0,4	C	-	S	bt:0,1 ha:0,4	C	3	S	bt:0,1 ha:0,6	C	-	S	bt:0,1 ha:0,4	
Allergének	hal				-----				-----				-----				-----			
Uzsonna	Karamell (rizstejből), Pulykamájás Gm. kenyér, Zöldhagyma				Szamóccás tea (c.mentes), Házi húskrémes Gm. kenyér, Paradicsom				Neocate tpsz., Margarinos – extra dzsemes Gm. kenyér				F.ribizlis tea (c.mentes), Tm. Sonkakrémes Gm. kenyér, Zöldpaprika				Rizstej, Gabonapehely			
	E	247,4	F	5,6	E	171,7	F	8,5	E	257,8	F	5,9	E	168,7	F	5,8	E	251,7	F	2,5
	Zs:	5,9	Sz	42,4	Zs:	3,3	Sz	26,1	Zs:	9	Sz	37,8	Zs:	3,9	Sz	26,5	Zs:	5,8	Sz	46,6
	Tzs:	1,2			Tzs:	0,6			Tzs:	2,8			Tzs:	0,8			Tzs:	2		
C	5	S	bt:0,6 ha:0	C	5	S	bt:0,5 ha:0,2	C	-	S	bt:0,6 ha:0	C	5	S	bt:0,9 ha:0	C	-	S	bt:0,7 ha:0	
Allergének	-----				-----				-----				-----				glutén			
Tápanyag össz:	E:836,6kcal, F:23,3g, Zs:20,4g, Tzs:3,1g, Sz:137,7g, C:10g, S:bt:1,6g, ha:0,4g				E:845,5kcal, F:31,5g, Zs:20,2g, Tzs:3,5g, Sz:129,9g, C:10g, S:bt:2,8g, ha:0,6g				E:819,7kcal, F:35,6g, Zs:18,4g, Tzs:4,7g, Sz:124,5g, C:5g, S:bt:1,5g, ha:0,4g				E:944,5kcal, F:31,5g, Zs:23,1g, Tzs:4,9g, Sz:150,1g, C:8g, S:bt:1,5g, ha:0,6g				E:831,4kcal, F:27,2g, Zs:22,6g, Tzs:4,8g, Sz:127,3g, C:5g, S:bt:1,8g, 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 étkezést 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
Natúr halfilé	184,1	20	10,4	6,8	0,8	-	0,2	hal
Tm. Gm. Vegyesfőzelék	191,1	3,5	28,4	6,7	0,7	-	0,3	---
Rizses hús	281,6	13,6	31,7	10,9	1,7	-	0,4	---
tm. pulykamájás	56,4	2,7	1,3	4,3	1,2	-	-	-----
tm. házi húskrém	44,1	6,2	0,2	2	0,5	-	-	---
Majorannás aprópecsenye	90,6	14,6	0,7	3,1	0,4	-	0,3	----
Tm. Sárgarépapüré	124,4	4,9	24,2	0,6	--	-	0,2	---
Tm. Zöldfűszeres szendvicskrém	23,3	0,1	0,1	2,4	0,6	-	-	-
Gesztenye golyó	99,3	2	21,8	0,2	-	-	-	glutén
Tm. Pulykasonka krém	41,5	3,4	0,8	2,6	0,7	-	-	szója
Sült pulykahús	76,7	8,6	0,1	4,5	0,6	-	0,2	-
Tm. Gm. Rakott zöldbab	380,9	20,5	44,7	12,9	2,9	-	0,4	--
Tm. gm Brokkoli főzelék	149,9	5,5	18,8	5,6	0,6	-	0,2	---
Tea	27,3	-	5,9	-	-	5	-	-
Tm. Tejeskávé	107	0,7	21,4	1,9	0,2	5	-	-
tm. Karamell	106,1	0,7	21,2	1,9	0,2	5	-	-