

Tej, tojás, szója, b.liszt mentes				Bölcsődei étlap				típegő és nagycsoportos gyermekek számára				2021. december 13-tól december 17-ig								
Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek				
Reggeli	Karamell (rizstejből), Liga marg. Gm. kenyér, Sonka szalámi, Kápia paprika				Epres tea (c.mentes), Zöldfűszeres-margarinos Gm. kenyér, Kígyóuborka				Tejeskávé (rizstejből), Pulyka májas Gm. kenyér, Paradicsom				Szedres tea (c.mentes), Kométa virsli, Gm. kenyér, Ketchup, Pritaminpaprika				Pudingos tej (rizstejből), Margarinos-extra dzsemes Gm. kenyér			
	E	252	F	7,2	E	148,9	F	2,4	E	263,7	F	5,7	E	200,4	F	6,8	E	243,5	F	3,4
	Zs:	5,6	Sz	42,7	Zs:	3,7	Sz	25,5	Zs:	7,5	Sz	42,7	Zs:	5,9	Sz	28,9	Zs:	4,9	Sz	46
	Tzs:				Tzs:	0,8			Tzs:	1,6			Tzs:	1,3			Tzs:	0,8		
C	5	S	bt:1 ha:0	C	5	S	bt:0,5 ha:0	C	5	S	bt:0,7 ha:0	C	5	S	bt:1,2 ha:0	C	5	S	bt:0,5 ha:0	
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Tízórai	Idared alma, tisztított víz				Szőlő ivólé				Multivitaminos ivólé				Idared alma, tisztított víz				Sárgabarack ivólé			
	E	17,4	F	-	E	117,7	F	-	E	81,3	F	-	E	17,4	F	-	E	119,9	F	-
	Zs:	-	Sz	3,5	Zs:	-	Sz	28,9	Zs:	-	Sz	19,9	Zs:	-	Sz	3,5	Zs:	-	Sz	28,1
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:			
C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Ebéd	Tm. Gm. Rakott karfiol, Cseresznye kompót				Tm. Gm. Zöldborsófőzelék, Sült pulykahús, Jonagold alma				Rizsehús, Csemegeuborka, Körte				Kertészleves pulykahússal (gm. tojásmentes tészabetéttel), Tejbegríz kakaó szórattal (rizstejből)				Tm. Gm. Édeskáposzta főzelék, Natur halfilé, Körte			
	E	387,9	F	19,2	E	413,5	F	23,2	E	322,9	F	14,1	E	401,5	F	19,9	E	382,6	F	16,5
	Zs:	9,5	Sz	55,6	Zs:	16,4	Sz	42	Zs:	11,1	Sz	40,9	Zs:	7,4	Sz	62,7	Zs:	12,8	Sz	49,2
	Tzs:	1,9			Tzs:	2,3			Tzs:	1,7			Tzs:	1,6			Tzs:	1,5		
C	-	S	bt:0,2 ha:0,4	C	-	S	bt:0,2 ha:0,5	C	-	S	bt:0,8 ha:0,4	C	10	S	bt:0,2 ha:0,3	C	-	S	bt:0,2 ha:0,4	
Allergének	-----				-----				-----				zeller,glutén				hal			
Uzsonna	F.rizizlis tea (c.mentes), Tm. Halpástétomos Gm. kenyér, Zöldhagyma				Rizstej, Házi húskrémes Gm. kenyér, Gömbreték				Csipke tea (c.mentes), Tm. Sonkakrémes Gm. kenyér, Z.paprika				Neocate tpsz., Karotta krémes Gm. kenyér, Kígyóuborka				Málnás tea (c.mentes), Margarinos Gm. kenyér, P.mell sonka, Paradicsom			
	E	184,8	F	6,8	E	228,9	F	9,2	E	168,7	F	5,8	E	237,6	F	5,6	E	171,4	F	6,6
	Zs:	5,7	Sz	25,8	Zs:	5,1	Sz	36	Zs:	3,9	Sz	26,5	Zs:	9	Sz	33,1	Zs:	3,7	Sz	26,9
	Tzs:	1,4			Tzs:	0,9			Tzs:	0,8			Tzs:	2,8			Tzs:	0,8		
C	5	S	bt:0,7 ha:0	C	-	S	bt:0,5 ha:0,2	C	5	S	bt:0,9 ha:0	C	-	S	bt:0,6 ha:0	C	5	S	bt:1 ha:0	
Allergének	hal				-----				-----				-----				-----			
Tápanyag össz:	E:842,1kcal, F:33,5g, Zs:21g, Tzs:4,4g, Sz:127,7g, C:10g, S:bt:1,9g, ha:0,4g				E:909,1kcal, F:35g, Zs:25,3g, Tzs:4,1g, Sz:132,5g, C:5g, S:bt:1,2g, ha:0,7g				E:836,5kcal, F:25,9g, Zs:22,7g, Tzs:4,2g, Sz:130,2g, C:10g, S:bt:2,4g, ha:0,4g				E:856,8kcal, F:32,6g, Zs:22,7g, Tzs:5,8g, Sz:128,3g, C:15g, S:bt:2g, ha:0,3g				E:917,4kcal, F:27,2g, Zs:21,6g, Tzs:3,2g, Sz:150,4g, C:10g, S:bt:1,7g, 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:

.....
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. Rakott karfiol	345,1	18,9	45,7	9,1	1,9	-	0,4	---
Tm. Halpástétom	58,4	4,5	0	4,4	1,3	-	-	hal
Tm. Zöldfűszeres szendvicskrém	23,3	0,1	0,1	2,4	0,6	-	-	-
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. házi húskrém	44,1	6,2	0,2	2	0,5	-	-	---
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. pulyka sonkakrém	41,5	3,4	0,8	2,6	0,7	-	-	---
Tm. Gm. Kertészleves, pulykahússal (tojásmentes tészabetéttel)	165,1	16,4	13,9	4,5	1,1	-	0,2	zeller
tm. Tejbegríz kakaó szórattal	236,3	3,4	48,7	2,9	0,4	10	-	glutén
Karotta krém	18,6	0,1	0,5	1,7		-	-	-
Tm. Gm. Édeskáposzta főzelék	233,4	2,9	36,3	8,1	0,9	-	0,2	-----
Natúr halfilé	184,1	20	10,4	6,8	0,8	-	0,2	hal
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. Karamell	106,1	0,7	21,2	1,9	0,2	5	-	-