

Tej-tojás-szója- b.liszt mentes Bölcsődei étlap				típegő és nagycsoportos gyermekek számára				2022. január 17-től január 21-ig												
	Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
Reggeli	Rizstej, Zöldfűszeres-margarinos Gm. kenyér, Pritaminpaprika				Gy.tea (c.mentes), Tm. Halpástétomos Gm. kenyér, Zöldhagyma				Tejeskávé (rizstejből), Margarinos Gm. kenyér, Sonka felvágott, Zöldpaprika				Csipke tea (c. mentes), Liga marg. Gm. kenyér, P.mell sonka, Paradicsom				Pudingos tej, (rizstejből), Margarinos-mézes Gm. kenyér			
	E	211,5	F	3,1	E	184,8	F	6,8	E	250,6	F	7,3	E	171,4	F	6,6	E	227,3	F	2,3
	Zs:	5,6	Sz	36,8	Zs:	5,7	Sz	25,8	Zs:	5,6	Sz	42,2	Zs:	3,7	Sz	26,9	Zs:	4,5	Sz	43,8
	Tzs:	1			Tzs:	1,4			Tzs:	1			Tzs:	0,8			Tzs:	0,8		
	C	-	S	bt:0,5 ha:0	C	5	S	bt:0,7 ha:0	C	5	S	bt:1 ha:0	C	5	S	bt:1 ha:0	C	5	S	bt:0,4 ha:0
Allergének	-----				hal				-----				-----				-----			
Tízórai	Körte, tisztított víz				Meggy ivólé				Körte, tisztított víz				Őszibarack ivólé				Ananász ivólé			
	E	37,1	F	-	E	113,3	F	-	E	26,5	F	-	E	113,4	F	-	E	117,1	F	-
	Zs:	-	Sz	8,4	Zs:	-	Sz	25	Zs:	-	Sz	6	Zs:	-	Sz	27,1	Zs:	-	Sz	26,8
	Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-		
	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Ebéd	Tm. Gm. Meggymártás, Főtt hússzelet, Pirított dara				Tm. Gm. Zöldborsó főzelék, Párolt pulykahús, Jonagold alma				Tm. Gm. Pulykabecsínált leves, Tejbegríz ( rizstejből), Kakaó szóráttal				Tm. Gm. Karalábé főzelék, Sült pulykahús, Idared alma				Pulykamáj rizottó, Céklaalatá,Körte			
	E	391,4	F	12	E	406,8	F	21,3	E	455,1	F	12,8	E	352,6	F	17,1	E	389,1	F	21,4
	Zs:	6,6	Sz	69,6	Zs:	14,9	Sz	45,5	Zs:	13,5	Sz	69,7	Zs:	14,6	Sz	37,2	Zs:	11,4	Sz	49,2
	Tzs:	0,8			Tzs:	2,1			Tzs:	1,9			Tzs:	2,2			Tzs:	3,3		
	C	8	S	bt:0,2 ha:0,5	C	-	S	bt:0,2 ha:0,4	C	10	S	bt:0,2 ha:0,4	C	-	S	bt:0,2 ha:0,5	C	2,5	S	bt:0,3 ha:0,5
Allergének	-----				-----				zeller				-----				-----			
Uzsonna	Málnás tea (c.mentes), Liga marg. Gm. kenyér, P.mell sonka, Paradicsom				Karamell (rizstejből), Karotta krémes Gm. Kenyér, Kígyóuborka				Szedres tea (c.mentes), Tm. Házi húskrémes Gm. kenyér, Gömbrettek				Neocate tpsz., Pulykamájás Gm. kenyér, Kígyóuborka				Epres tea (c.mentes), Kométa virsli, Gm. kenyér, Kápia paprika, Ketchup			
	E	171,4	F	6,6	E	222,9	F	3,1	E	170,2	F	8,6	E	261,1	F	8,1	E	194,9	F	6,7
	Zs:	3,7	Sz	26,9	Zs:	4,9	Sz	41,2	Zs:	3,2	Sz	25,7	Zs:	10,1	Sz	33,9	Zs:	5,9	Sz	27,7
	Tzs:	0,8			Tzs:	0,8			Tzs:	0,6			Tzs:	3,2			Tzs:	1,3		
	C	5	S	bt:1 ha:0	C	5	S	bt:0,5 ha:0	C	5	S	bt:0,5 ha:0,2	C	-	S	bt:0,7 ha:0	C	5	S	bt:1,1 ha:0
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Tápanyag össz:	E:811,4kcal, F:22,1g, Zs:16,2g, Tzs:2,8g, Sz:141,9g, C:13g, S:bt:1,7g, ha:0,5g				E:927,8kcal, F:31,9g, Zs:25,5g, Tzs:4,4g, Sz:137,6g, C:10g, S:bt:1,4g, ha:0,4g				E:902,4kcal, F:29g, Zs:22,6g, Tzs:3,7g, Sz:143,8g, C:20g, S:bt:1,7g, ha:0,6g				E:898,5kcal, F:32,5g, Zs:28,6g, Tzs:6,2g, Sz:125,3g, C:5g, S:bt:1,9g, ha:0,5g				E:928,4kcal, F:31,3g, Zs:22,2g, Tzs:5,5g, Sz:147,6g, C:12,5g, S:bt:1,8g, 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 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
Tm. Zöldfűszeres szendvicskrém	23,3	0,1	0,1	2,4	0,6	-	-	-
Tm, gm. Vegyes 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	-
Pirított dara	46,3	0,9	7,3	1,4	0,1	-	0,2	glutén
tm., gm. Zöldborsófőzelék	299,4	10,9	42	9,3	1	-	0,2	--
Párolt pulykahús	90	10,2	0	5,3	1	-	0,2	-
Karotta krém	18,6	0,1	0,5	1,7	0,4	-	-	-
Tm. Gm. Pulyka becsináltleves	218,7	9,3	21	10,6	1,5	-	0,3	zeller
tm. Tejbegríz kakaó szórattal	236,3	3,4	48,7	2,9	0,4	10	-	glutén
tm. házi húskrém	44,1	6,2	0,2	2	0,5	-	-	---
tm. pulykamájjas	56,4	2,7	1,3	4,3	1,2	-	-	-----
Sült pulykahús	76,7	8,6	0,1	4,5	0,6	-	0,2	-
Tm.,Gm. Karalábefőzelék	221	4,6	33,7	7,2	0,8	-	0,4	-----
Cékla saláta	19,4	-	4,2	-	--	2,5	0,1	-
Pulykamáj rizottó	343,1	20,8	38,9	11,3	3,3	-	0,4	---
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	-	-