

Tej, tojás, szója, b.liszt mentes				Bölcsődei étlap				tipegő és nagycsoportos gyermekek számára				2022. április 11-től április 15-ig								
Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek				
Reggeli	Rizstej, Kakaós gabonapehely				Gy.tea (c.mentes), Liga marg. Gm. kenyér, P.mell sonka, Hónapos retek				Neocate tpsz., Margarinos Gm. kenyér, Kígyóuborka				Csipke tea (c.mentes), Tm. Pulyasonka krémes Gm. kenyér, Paradicsom				-----			
	E	251,7	F	2,5	E	169,9	F	6,6	E	235,2	F	5,5	E	169,1	F	5,8	E		F	
	Zs:	5,8	Sz	46,6	Zs:	3,7	Sz	26,6	Zs:	9	Sz	32,6	Zs:	3,9	Sz	26,7	Zs:		Sz	
	Tzs:	2			Tzs:	0,8			Tzs:	2,8			Tzs:	0,9			Tzs:			Sz
C	-	S	bt:0,7 ha:0	C	5	S	bt:1 ha:0	C	-	S	bt:0,6 ha:0	C	5	S	bt:0,9 ha:0	C		S		
Allergének	glutén				-----				-----				-----							
Tízórai	Szőlő ivólé				Őszibarack ivólé				Meggy ivólé				Multivitaminos ivólé				-----			
	E	117,7	F	-	E	113,4	F	-	E	85	F	-	E	81,3	F	-	E		F	-
	Zs:	-	Sz	28,9	Zs:	-	Sz	27,1	Zs:	-	Sz	18,7	Zs:	-	Sz	19,9	Zs:	-	Sz	
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:			Sz
C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C		S	-	
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Ebéd	Tárkonyos pulykaragu, Zöldséges rizs, Körte				Tm. Gm. Zöldborsó főzelék, Párolt pulykahús, Jonatán alma				Tm. Gm. Vegyes gyümölcsmártás, Főtt hússzelet, Tm. Burgonya püré				Tm. Gm., Édeskáposzta főzelék, Sült pulykahús, Jonagold alma				-----			
	E	325,1	F	19,7	E	406,8	F	21,3	E	441,9	F	14,8	E	371,9	F	15,5	E		F	
	Zs:	7,7	Sz	43,6	Zs:	14,9	Sz	45,5	Zs:	6,4	Sz	79,8	Zs:	15,5	Sz	41,2	Zs:		Sz	
	Tzs:	1			Tzs:	2,1			Tzs:	1,2			Tzs:	2,3			Tzs:			Sz
C	-	S	bt:0,2 ha:0,6	C	-	S	bt:0,1 ha:0,4	C	8	S	bt:0,1 ha:0,5	C	-	S	bt:0,1 ha:0,4	C		S		
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Uzsonna	Szamócás tea (c.mentes), Karotta krémes Gm. kenyér, Kápia paprika				Tejeskávé (rizstejből), Házi húskrémes Gm. kenyér, Paradicsom				Szedres tea (c.mentes), Tm. Halpástétomos Gm. kenyér, Paradicsom				Rizstej, Margarinos – extra dzsemes Gm. kenyér				-----			
	E	148	F	2,4	E	251,4	F	9,2	E	186	F	6,8	E	223,1	F	3,4	E		F	
	Zs:	3	Sz	26,9	Zs:	5,1	Sz	41,6	Zs:	5,7	Sz	25,9	Zs:	4,9	Sz	40,9	Zs:		Sz	
	Tzs:	0,6			Tzs:	0,9			Tzs:	1,4			Tzs:	0,8			Tzs:			Sz
C	5	S	bt:0,5 ha:0	C	5	S	bt:0,5 ha:0,2	C	5	S	bt:0,7 ha:0	C	-	S	bt:0,5 ha:0	C	-	S		
Allergének	-----				-----				hal				-----				-----			
Tápanyag össz:	E:853,2kcal, F:24,9g, Zs:16,7g, Tzs:3,6g, Sz:148,4g, C:5g, <b>S:bt:1,4g, ha:0,6</b>				E:941,5kcal, F:37,8g, Zs:23,9g, Tzs:3,8g, Sz:140,9g, C:10g, <b>S:bt:1,6g, ha:0,6g</b>				E:948kcal, F:27,7g, Zs:21,2g, Tzs:5,5g, Sz:157,1g, C:13g, <b>S:bt:1,4g, ha:0,5g</b>				E:845,4kcal, F:24,9g, Zs:24,4g, Tzs:4,1g, Sz:128,9g, C:5g, <b>S:bt:1,5g, ha:0,4g</b>				E:kcal, F:g, Zs:g, Tzs:g, Sz:g, C:g, S:g			

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:

.....  
bölcsovevezeto

.....  
bolcsoe 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
Zöldséges rizs	245,6	4,6	48,7	3,4	0,4	-	0,3	---
Tárkonyos pulykaragu	90,6	14,6	0,7	3,1	0,4	-	0,3	----
Karotta krém	18,6	0,1	0,5	1,7		-	0,06	-
Párolt pulykahús	90	10,2	0	5,3	1	-	0,2	-
tm., gm. Zöldborsófőzelék	299,4	10,9	42	9,3	1	-	0,2	--
tm. házi húskrém	44,1	6,2	0,2	2	0,5	-	-	---
Tm, gm. Vegyes gyümölcsmártás	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	-
Tm. Burgonyapüré	167,2	4,1	35,2	0,7	--	--	0,6	---
Tm. Halpástétom	58,4	4,5	0	4,4	1,3	-	-	hal
Tm. Gm. Édeskáposzta főzelék	233,4	2,9	36,3	8,1	0,9	-	0,2	-----
Sült pulykahús	114,1	12,3	0	7,1	1,3	-	0,2	-
Tm. pulyka sonkakrém	41,5	3,4	0,8	2,6	0,7	-	-	---
Tea	27,3	-	5,9	-	-	5	-	-
Tm. Tejeskávé	107	0,7	21,4	1,9	0,2	5	-	-
Neocate tpsz	120,8	3,2	13,1	6,1	2,2	-	-	-