

TEJMENTES Bölcsődei étlap					típegő és nagycsoportos gyermekek számára								2021. szeptember 13-tól szeptember 17-ig							
Reggeli	Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
	Rizstej, Gabonapehely				Áfonyás tea, Liga marg. rozskenyér, Tavasz felvágott, Kígyóuborka				Tejeskávé (rizstejből), margarinós vizes kifli, Pritamin paprika				C.tea, Főtt baromfi virsli, Félbarna kenyér, Zöldpaprika, Ketchup				Karamell (rizstejből), Margarinós- extra dzsems rozskenyér			
	E	210,3	F	2,1	E	194,3	F	6,1	E	238,8	F	4,7	E	208,8	F	8,8	E	249,8	F	4,5
	Zs:	4,9	Sz	39	Zs:	5,8	Sz	28,3	Zs:	4	Sz	45,5	Zs:	5,2	Sz	30,6	Zs:	4,1	Sz	48,2
	Tzs:	1,5			Tzs:	1,8			Tzs:	0,7			Tzs:	1,2			Tzs:	0,7		
C	-	S	bt:0,5 ha:0	C	5	S	bt:1 ha:0	C	5	S	bt:0,6 ha:0	C	5	S	bt:1 ha:0	C	5	S	bt:0,5 ha:0	
Allergének	glutén				glutén, szója				glutén				glutén, szója				glutén			
Tízórai	Narancs ivólé				Nektarin, tisztított víz				Körte, tisztított víz				Őszibarack, tisztított víz				Ananász ivólé			
	E	102,4	F	-	E	38,7	F	-	E	26,5	F	-	E	20,7	F	-	E	117,1	F	-
	Zs:	-	Sz	21,8	Zs:	-	Sz	8,2	Zs:	-	Sz	6	Zs:	-	Sz	4,5	Zs:	-	Sz	26,8
	Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-		
C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Ebéd	Tm. Burgonya főzelék, Egybesült vagdalt, Alma				Tm. Zöldséges –rakottas csirkemell, Körte kompót				Kukoricás rizs, Magyaros pulykaragu, Vitamin saláta, Gesztenye golyó				Tm. Csokonai leves, Tejbegríz kakaó szóráttal (rizstejből)				Tm. Finom főzelék, Sült pulykahús, Idared alma			
	E	440	F	19,6	E	341,4	F	19,7	E	456,5	F	18,7	E	467,6	F	23,5	E	337,1	F	20,9
	Zs:	14,2	Sz	56,8	Zs:	7,6	Sz	47,8	Zs:	10,6	Sz	70,7	Zs:	10,8	Sz	68,2	Zs:	13,8	Sz	31,2
	Tzs:	2,8			Tzs:	1			Tzs:	2,2			Tzs:	1,4			Tzs:	2		
C	3	S	bt:0,4 ha:0,6	C	-	S	bt:0,4 ha:0,2	C	1,5	S	bt:0,2 ha:0,3	C	10	S	bt:0,3 ha:0,2	C	3	S	bt:0,3 ha:0,5	
Allergének	glutén, tojás				glutén				glutén				glutén, zeller				glutén			
Uzsonna	C.tea, Tm. Csibemájas teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom				Kakaó (rizstejből), Házi húskrémes félbarna kenyér, Sárgarépa szelet				Csipke tea, Tm. Tojáskrémes Graham kenyér, Zöldhagyma				Rizstej, Margarinós magvas kenyér, P.mell sonka, Kígyóuborka				Málnás tea, Margarinós-zöldfűszeres teljes kiőrlésű kenyér, Kápia paprika			
	E	186,1	F	6,4	E	272,1	F	11,6	E	193	F	7	E	252,2	F	9,6	E	154,9	F	3,7
	Zs:	4,8	Sz	28,3	Zs:	4,8	Sz	45	Zs:	5,3	Sz	28,4	Zs:	7,8	Sz	35,5	Zs:	2,9	Sz	27,6
	Tzs:	1,2			Tzs:	1			Tzs:	1,2			Tzs:	0,9			Tzs:	0,6		
C	5	S	bt:0,7 ha:0	C	5	S	bt:0,9 ha:0,2	C	5	S	bt:0,8 ha:0,2	C	-	S	bt:0,9 ha:0	C	5	S	bt:0,5 ha:0	
Allergének	glutén, szója				glutén				glutén, tojás				glutén, szója				glutén			
Tápanyag össz:	E:938,8kcal, F:29,5g, Zs:24,3g, Tzs:5,7g, Sz:145,9g, C:8g, <b>S:bt:1,6g, ha:0,6g</b>				E:846,5kcal, F:38,2g, Zs:18,7g, Tzs:3,9g, Sz:129,4g, C:10g, <b>S:bt:2,3g, ha:0,4g</b>				E:914,8kcal, F:30,8g, Zs:20,2g, Tzs:4,2g, Sz:150,7g, C:11,5g, <b>S:bt:1,6g, ha:0,5g</b>				E:949,3kcal, F:42,3g, Zs:23,9g, Tzs:3,6g, Sz:138,9g, C:15g, <b>S:bt:2,2g, ha:0,2g</b>				E:858,9kcal, F:30,1g, Zs:21g, Tzs:3,4g, Sz:133,8g, C:13g, <b>S:bt:1,3g, ha:0,5g</b>			

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

TEJMENTES Ételek (adag)	Energia (Kcal)	Fehérje (gr)	CH (gr)	Zsír (gr)	Telített zsír (SFA) (gr)	Cukor (gr)	Só (gr)	Allergén anyagok
Egybesült vagdalt	157,6	13,7	5,4	8,9	2,3	-	0,2	glutén, tojás
tm. Burgonya főzelék	264,9	5,7	47,9	5,1	0,5	3	0,4	glutén
tm. Csibemájas	56,4	2,7	1,3	4,3	1,2	-	-	szója
tm. Zöldséges rakottas csirkemell	273,7	19,5	31,2	7,6	1	-	0,3	glutén
tm. házi húskrém	44,1	6,2	0,2	2	0,5	-	-	---
vitamin saláta	61,8	-	12,6	-	-	-	-	-
Kukoricás rizs	227,1	5,1	40,6	4,7	0,5	-	0,4	-
Magyaros pulykatokány	111,8	11,1	4,3	5,4	1,6	-	0,2	--
Gesztenye golyó	99,3	2	21,8	0,2	-	-	-	glutén
Tm. Tojáskrém	55,7	2,8	0,1	4,8	1,2	-	0,2	tojás
tm. Tejbegríz kakaó szórattal	236,3	3,4	48,7	2,9	0,4	10	-	glutén
tm. Csokonai leves	231,2	20	19,4	7,8	1	-	0,2	glutén, zeller
Sült pulykahús	76,7	8,6	0,1	4,5	0,6	-	0,2	-
Tm. Finomfőzelék	199,3	6,1	27,3	7	0,7	3	0,2	glutén
Tm. Zöldfűszeres szendvicskrém	23,3	0,1	0,1	2,4	0,6	-	-	-
Tea	27,3	-	5,9	-	-	5	-	-
Tm. Tejeskávé	107	0,7	21,4	1,9	0,2	5	-	-
Tm. Kakaó	112,4	1,1	21,4	2,3	0,4	5	-	-
tm. Karamell	106,1	0,7	21,2	1,9	0,2	5	-	-