

TEJMENTES Bölcsődei étlap				típegő és nagycsoportos gyermekek számára				2021. november 08-tól november 12-ig												
Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek				
Reggeli	Epres tea, Liga marg. félbarna kenyér, P.mell sonka, Paradicsom				Rizstej, Tm. Tavaszi húskrémes Graham kenyér, Jégcsapretek				Kakó ( rizstejből), Margarinos vizes zsmle, Zöldpaprika				Erdei gy.tea, Tm. Tojáskrémes rozskenyér, Kígyóborka				Szedres tea, Liga marg. teljes kiőrlésű kenyér, Zalai felvágott, Kápia paprika			
	E	179,1	F	8,5	E	248,6	F	7,1	E	241,8	F	5,1	E	187,9	F	6,3	E	209	F	7,6
	Zs:	2,9	Sz	28,7	Zs:	7	Sz	38,7	Zs:	4,4	Sz	44,8	Zs:	5,3	Sz	27,8	Zs:	7,1	Sz	27,6
	Tzs:	0,7			Tzs:	1,8			Tzs:	0,9			Tzs:	1,2			Tzs:	2,3		
C	5	S	bt:1,2 ha:0	C	-	S	bt:1,1 ha:0	C	5	S	bt:0,6 ha:0	C	5	S	bt:0,6 ha:0,2	C	5	S	bt:1,1 ha:0	
Allergének	glutén, szója				glutén, szója				glutén				glutén, tojás				glutén, szója			
Tízórai	Körte, tisztított víz				Meggy ivólé				Narancs, tisztított víz				Ananász ivólé				Jonatán alma, tisztított víz			
	E	37,1	F	-	E	113,3	F	-	E	33,1	F	-	E	117,1	F	-	E	24,4	F	-
	Zs:	-	Sz	8,4	Zs:	-	Sz	25	Zs:	-	Sz	6,8	Zs:	-	Sz	26,8	Zs:	-	Sz	4,9
	Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-		
C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Ebéd	Tm. Vegyes gyümölcsmártás, Pirított dara, Főtt hússzelet				Tm. Zöldborsófőzelék, Sült pulykahús, Idared alma				Tm. Csokonai leves, Meggyes piskóta				Tm. Zöldbabfőzelék, Sárgarépas vagdalt, Banán				Kukoricás rizs, Magyaros pulykaragu, Csemege uborka			
	E	376,9	F	12,8	E	429,9	F	24,6	E	359,3	F	24,1	E	432,7	F	15,4	E	338,2	F	15,9
	Zs:	6,8	Sz	65,1	Zs:	18	Sz	40,9	Zs:	10,4	Sz	41,3	Zs:	13,4	Sz	61,2	Zs:	11,1	Sz	43
	Tzs:	0,8			Tzs:	2,6			Tzs:	1,6			Tzs:	1,8			Tzs:	1,7		
C	8	S	bt:0,2 ha:0,5	C	-	S	bt:0,4 ha:0,5	C	10	S	bt:0,3 ha:0,2	C	5	S	bt:0,2 ha:0,6	C	-	S	bt:0,2 ha:0,5	
Allergének	glutén				glutén				glutén, tojás, zeller				glutén, tojás				-----			
Uzsonna	Tejeskávé (rizstejből), Zöldfűszeres-margarinos teljes kiőrlésű kenyér, Pritamin paprika				Csipke tea, Pritaminos margarinos félbarna kenyér, Kígyóborka				Gyümölcs tea, Tm. Csibemájás félbarna kenyér, Zöldhagyma				Rizstej. Padlizsánkrémes Félbarna kenyér, Paradicsom				Rizstej, Gabonapehely			
	E	234,6	F	4,4	E	150,3	F	4,2	E	176,2	F	6,8	E	213,4	F	4,9	E	251,7	F	2,5
	Zs:	4,7	Sz	43,1	Zs:	2,2	Sz	27,4	Zs:	3,3	Sz	28,9	Zs:	5,2	Sz	36,3	Zs:	5,8	Sz	46,6
	Tzs:	0,9			Tzs:	0,4			Tzs:	0,8			Tzs:	0,6			Tzs:	2		
C	5	S	bt:0,5 ha:0	C	5	S	bt:0,8 ha:0	C	5	S	bt:1 ha:0	C	-	S	bt:0,6 ha:0,4	C	-	S	bt:0,7 ha:0	
Allergének	glutén				glutén				glutén				glutén				glutén			
Tápanyag össz:	E:827,6kcal, F:26,1g, Zs:14,7g, Tzs:2,4g, Sz:145,3g, C:18g, S:bt:1,9g, ha:0,5g				E:942,1kcal, F:36,7g, Zs:27,4g, Tzs:4,9g, Sz:132,1g, C:5g, S:bt:2,3g,ha:0,5g				E:810,5kcal, F:36,6g, Zs:18,4g, Tzs:3,4g, Sz:121,9g, C:20g, S:bt:1,9g, ha:0,2g				E:950kcal, F:27,4g, Zs:24,1g, Tzs:3,7g, Sz:152,3g, C:10g, S:bt:1,4g, ha:1,2g				E:823,3kcal, F:26,4g, Zs:24,5g, Tzs:6g, Sz:122,1g, C:5g, S:bt:2g, ha:0,5g			

Jelmagyarázat: Energia: E(kcal), Fehérje: F(g); Zsír: Zs(g); Szénhidrát: Sz(g); Teltett 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

TEJMENTES Ételek (adag)	Energia (Kcal)	Fehérje (gr)	CH (gr)	Zsír (gr)	Telített zsír (SFA) (gr)	Cukor (gr)	Só (gr)	Allergén anyagok
Tm. Vegyes gyümölcs mártás	253,7	3,2	57,6	0,7	-	8	0,4	glutén
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. Zöldfűszeres szendvicsszén	23,3	0,1	0,1	2,4	0,6	-	-	-
Tm. tavaszi húskrém	52,9	2,1	0,4	4,6	1,5	-	-	szója
Tejmentes Zöldborsó főzelék	275,5	9,7	37,4	9,2	1	-	0,2	glutén
Sült pulykahús	76,7	8,6	0,1	4,5	0,6	-	0,2	-
tm. Csokonai leves	231,2	20	19,4	7,8	1	-	0,2	glutén, zeller
Meggyes piskóta	128	4	21,9	2,5	0,6	10	-	glutén, tojás
tm. Csibemájas	56,4	2,7	1,3	4,3	1,2	-	-	szója
Tm. Zöldbabfőzelék	283	7	42,5	8,9	0,9	5	0,6	glutén
Sárgarépas vagdalt	157,6	13,7	5,4	8,9	2,3	-	0,2	glutén, tojás
Tm. Tojáskrém	55,7	2,8	0,1	4,8	1,2	-	0,2	tojás
Padlizsán krém	45,3	1	3,6	2,9	0,3	-	0,4	-----
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	--
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	-	-