

TEJMENTES Bölcsődei étlap																					
típegő és nagycsoportos gyermekek számára																					
2021. október 11-től október 15-ig																					
		Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
Reggeli	Rizstej, Karotta krémes félbarna kenyér, Kígyóuborka				Epres tea, Margarinos magvas kenyér, P.mell sonka, Paradicsom				Tejeskávé (rizstejből), Tm. Zalaikrémes rozskenyér, Pritamin paprika				C.tea, Főtt vírsli, Graham kenyér, Kígyóuborka, Ketchup				Pudingos tej (rizstejből), Margarinos- Extra dzsemes félbarna kenyér,				
	E	210,5	F	5	E	195,5	F	8,9	E	284,2	F	7,3	E	209,3	F	8,8	E	251,2	F	5,2	
	Zs:	4,1	Sz	38,2	Zs:	5,9	Sz	25,6	Zs:	8,4	Sz	44,3	Zs:	5,2	Sz	30,9	Zs:	4,1	Sz	47,8	
	Tzs:	0,7			Tzs:	0,7			Tzs:	2,2			Tzs:	1,2			Tzs:	0,7			
C	-	S	bt:0,8 ha:0	C	5	S	bt:1 ha:0	C	5	S	bt:1 ha:0	C	5	S	bt:1,2 ha:0	C	5	S	bt:0,8 ha:0		
Allergének	glutén				glutén, szója				glutén, szója				glutén, szója				glutén				
Tízórai	Meggy ivólé				Banán, tisztított víz				Szilva, tisztított víz				Szőlő ivólé				Őszibarack, tisztított víz				
	E	113,3	F	-	E	52,5	F	-	E	37,9	F	-	E	117,7	F	-	E	20,7	F	-	
	Zs:	-	Sz	25	Zs:	-	Sz	12,1	Zs:	-	Sz	8,1	Zs:	-	Sz	28,9	Zs:	-	Sz	4,5	
	Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-			
C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-		
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----				
Ebéd	Tm. Brokkolifőzelék, Sült pulykahús, Idared alma				Tm, Rakott kelkáposzta, Őszibarack kompót				Gulyásleves, Gyümölcsös puding (rizstejből)				Tm. Tökfőzelék, Frossta halrudacska, Körte				Zöldséges szárnyas tokány, Párolt rizs, Csemege uborka				
	E	286,9	F	18,9	E	384,7	F	18,8	E	294,1	F	11,1	E	347,2	F	18	E	502,5	F	20,5	
	Zs:	12,9	Sz	22,8	Zs:	12,9	Sz	47,7	Zs:	9,3	Sz	40,6	Zs:	14,8	Sz	34,2	Zs:	12,2	Sz	77	
	Tzs:	1,6			Tzs:	2,5			Tzs:	1,9			Tzs:	2			Tzs:	1,7			
C	-	S	bt:0,6 ha:0,4	C	-	S	bt:0,3 ha:0,6	C	10	S	bt:0,2 ha:0,3	C	3	S	bt:0,2 ha:0,5	C	-	S	bt:0,5 ha:0,3		
Allergének	glutén				glutén				glutén, tojás				glutén, tojás, hal				-----				
Uzsonna	C.tea, Tm, Csibemájas teljes kiőrlésű kenyér, Kápiapaprika				Rizstej, Házi húskrémes rozskenyér, Jégcsap retek				Csipke tea, Liga marg. teljes kiőrlésű kenyér, Tojáskarika, Zöldhagyma				Almás zabpehely (rizstejből)				Eredi gy.tea, tm.Zöldfűszeres – margarinos teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika				
	E	191,1	F	6,5	E	235,6	F	10,4	E	194,3	F	7,7	E	167,9	F	2,9	E	152,6	F	3,8	
	Zs:	4,8	Sz	29,4	Zs:	4,3	Sz	38,3	Zs:	5,7	Sz	27,1	Zs:	2,6	Sz	32,7	Zs:	2,9	Sz	26,9	
	Tzs:	1,2			Tzs:	0,7			Tzs:	1,4			Tzs:	0,3			Tzs:	0,6			
C	5	S	bt:0,7 ha:0	C	-	S	bt:0,5 ha:0,2	C	5	S	bt:0,6 ha:0	C	-	S	bt:0 ha:0	C	5	S	bt:0,5 ha:0		
Allergének	glutén, szója				glutén				glutén, tojás				glutén				glutén				
Tápanyag össz:	E:801,8kcal, F:31g, Zs:21,9g, Tzs:3,5g, Sz:115,3g, C:5g, <b>S:bt:2,1g, ha:0,4g</b>				E:868,3kcal, F:38,8g, Zs:23,3g, Tzs:3,9g, Sz:123,8g, C:5g, <b>S:bt:1,8g, ha:0,8g</b>				E:810,5kcal, F:26,9g, Zs:23,6g, Tzs:5,5g, Sz:120,2g, C:20g, <b>S:bt:1,8g, ha:0,3g</b>				E:842kcal, F:29,8g, Zs:22,8g, Tzs:3,6g, Sz:126,8g, C:8g, <b>S:bt:1,4g, ha:0,5g</b>				E:926,9kcal, F:29,9g, Zs:19,3g, Tzs:3,1g, Sz:156,2g, C:10g, <b>S:bt:1,8g, ha:0,3g</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
Karotta krém	18,6	0,1	0,5	1,7		-	0,06	-
Tm. Brokkoli főzelék	140,4	5,6	16,2	5,7	0,6	-	0,2	glutén
Sült pulykahús	76,7	8,6	0,1	4,5	0,6	-	0,2	-
tm. Csibemáj	56,4	2,7	1,3	4,3	1,2	-	-	szója
Tm. Rakott kelkáposzta	340,8	18,5	37,1	12,9	2,5	-	0,6	glutén
tm. házi húskrém	44,1	6,2	0,2	2	0,5	-	-	---
Tm. Zalai krém	68,4	3,2	0,1	6	2	-	-	szója
Gulyásleves	186	10,8	15,6	8,6	1,8	-	0,3	glutén, zeller, tojás
tm. Vanilliás puding	59	0,1	13,6	0,3	-	8	-	--
Tm. Almás zabpehely	167,8	2,9	32,7	2,6	0,3	-	-	glutén
Frosta halrudacska	184,1	15,1	8	10	1,5	-	1	tojás, hal
Tm. Tökfőzelék	136,5	2,7	20,2	4,7	0,5	3	0,3	glutén
Zöldséges pulykatokány	242,4	15	24,9	9	2,2	-	0,2	tej
Párolt rizs	244,7	4,8	46,6	4,1	0,4	-	0,2	---
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 Pudingos tej	106,4	0,7	21,3	1,9	0,2	5	-	-