

TEJMENTES Bölcsődei étlap				típegő és nagycsoportos gyermekek számára				2021. november 15-től november 19-ig												
Reggeli	Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
	Karamell (rizstejből), Liga marg. félbarna kenyér, Sonka szalámi, Zöldpaprika				Csipke tea, Margarinos teljes kiőrlésű kenyér, Zalai felvágott, Jégcsapretek				Tejeskávé (rizstejből), Margarinos vizes zsemle, Kígyóborka				F.ribizlis tea, Liga marg. teljes kiőrlésű kenyér, Cs.mell sonka, Pritaminpaprika				Kakaó (rizstejből), Margarinos vizes kifli, Zöldpaprika			
	E	269,8	F	10,2	E	205,7	F	7,6	E	234,9	F	4,8	E	180,2	F	9,2	E	241,8	F	5,1
	Zs:	6,2	Sz	42,8	Zs:	7,1	Sz	26,8	Zs:	4	Sz	44,6	Zs:	2,5	Sz	29,2	Zs:	4,4	Sz	44,8
	Tzs:	1,4			Tzs:	2,2			Tzs:	0,7			Tzs:	0,6			Tzs:	0,9		
C	5	S	bt:1,3 ha:0	C	5	S	bt:1,1 ha:0	C	5	S	bt:0,7 ha:0	C	5	S	bt:1,1 ha:0	C	5	S	bt:0,7 ha:0	
Allergének	glutén, szója				glutén, szója				glutén				glutén, szója				glutén			
Tízórai	Őszibarack ivólé				Narancs, tisztított víz				Szőlő ivólé				Jonatán alma, tisztított víz				Multivitaminos ivólé			
	E	113,4	F	-	E	20,7	F	-	E	117,7	F	-	E	24,4	F	-	E	81,3	F	-
	Zs:	-	Sz	27,1	Zs:	-	Sz	4,2	Zs:	-	Sz	28,9	Zs:	-	Sz	4,9	Zs:	-	Sz	19,9
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:			
C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Ebéd	Tm. Brokkoli főzelék, Párolt pulykahús, Jonagold alma				Tm. Francia rakott burgonya, Szárnyas tokány, Céklasaláta				Tm. Sárgarépa püré, Sült pulykahús, Körte				Tarhonyás hús, Csemegeuborka				Tm. Tökfőzelék, Frosta hal rudacska, Banán			
	E	254,9	F	16,2	E	495,7	F	22	E	275,7	F	17,4	E	400	F	21,7	E	383,6	F	18,6
	Zs:	11,3	Sz	21,1	Zs:	17,9	Sz	60,1	Zs:	8	Sz	32,6	Zs:	14,1	Sz	45,9	Zs:	14,9	Sz	42,8
	Tzs:	1,6			Tzs:	3,7			Tzs:	1,4			Tzs:	2,9			Tzs:	2		
C	-	S	bt:0,2 ha:0,4	C	2,5	S	bt:0,3 ha:0,5	C	-	S	bt:0,2 ha:0,5	C	-	S	bt:1,2 ha:0,4	C	3	S	bt:0,2 ha:0,5	
Allergének	glutén				glutén				-----				glutén, tojás				glutén, hal, tojás			
Uzsonna	Málnás tea, Margarinos Graham kenyér, Tojáskarika, Paradicsom				Rizstej, Karotta krémes félbarna kenyér, Kápia paprika				Szamócás tea, Tm. Halpástétomos rozskenyér, Zöldhagyma				Rizstej, Margarinos-mézés félbarna kenyér				Áfonyás tea, Margarinos félbarna kenyér, P.mell sonka, Paradicsom			
	E	204,2	F	8,4	E	214,4	F	4,9	E	191,5	F	7,9	E	238,5	F	4,7	E	179,1	F	8,5
	Zs:	5,8	Sz	28,5	Zs:	4,1	Sz	38,9	Zs:	4,9	Sz	28,1	Zs:	4,1	Sz	45,2	Zs:	2,9	Sz	28,7
	Tzs:	1,4			Tzs:	0,7			Tzs:	1,3			Tzs:	0,7			Tzs:	0,7		
C	5	S	bt:0,8 ha:0	C	-	S	bt:0,8 ha:0	C	5	S	bt:0,7 ha:0	C	-	S	bt:0,8 ha:0	C	5	S	bt:1,2 ha:0	
Allergének	glutén, tojás				glutén				glutén, hal				glutén				glutén			
Tápanyag össz:	E:842,2kcal, F:35,4g, Zs:23,5g, Tzs:4,5g, Sz:119,7g, C:10g, S:bt:2,3g, ha:0,4g				E:936,5kcal, F:35g, Zs:29,3g, Tzs:6,8g, Sz:130,1g, C:7,5g, S:bt:2,2g, ha:0,5g				E:819,7kcal, F:30,3g, Zs:16,9g, Tzs:3,4g, Sz:134,2g, C:10g, S:bt:1,6g, ha:0,5g				E:943,1kcal, F:36,1g, Zs:21g, Tzs:4,2g, Sz:125,4g, C:5g, S:bt:3,1g, ha:0,4g				E:885,9kcal, F:32,5g, Zs:22,3g, Tzs:3,7g, Sz:136,4g, C:13g, S:bt:2,1g, 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 étkeztetést is tudunk biztosítani.

Indokolt esetben az étlapváltoztatásához hozzájárulok:

.....
bölcsődevezető

.....
bölcsődeorvos

.....
dietetik

TEJMENTES Ételek (adag)	Energia (Kcal)	Fehérje (gr)	CH (gr)	Zsír (gr)	Telített zsír (SFA) (gr)	Cukor (gr)	Só (gr)	Allergén anyagok
Párolt pulykahús	90	10,2	0	5,3	1	-	0,2	-
Tm. Brokkoli főzelék	140,4	5,6	16,2	5,7	0,6	-	0,3	---
Szárnyas tokány	111,8	11,1	4,3	5,4	1,6	-	0,2	--
Tm. Francia rakott burgonya	364,4	10,5	51,5	12,4	2,1	-	0,9	glutén, tojás
Karotta krém	18,6	0,1	0,5	1,7		-	0,06	-
Sült pulykahús	76,7	8,6	0,1	4,5	0,6	-	0,2	-
Tm. Sárgarépapüré	124,4	4,9	24,2	0,6	--	-	0,2	---
Tm. Halpástétom	58,4	4,5	0	4,4	1,3	-	-	hal
Tarhonyás hús	393,1	21,4	44,6	14	2,9	-	0,4	glutén, tojás
Frosta hal rudacska	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
Tea	27,3	-	5,9	-	-	5	-	-
Tm. Tejeskávé	107	0,7	21,4	1,9	0,2	5	-	-
tm. Karamell	106,1	0,7	21,2	1,9	0,2	5	-	-
Tm. Kakaó	112,4	1,1	21,4	2,3	0,4	5	-	-