

TEJMENTES Bölcsődei étlap				tipegő és nagycsoportos gyermekek számára				2022. február 07-től február 11-ig												
Reggeli	Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
	Áfonyás tea, Liga marg.teljes kiőrlésű kenyér, P.mell sonka, Paradicsom				Rizstej, Zöldfűszer krémes félbarna kenyér, Kígyóuborka				Csipke tea, Liga marg. teljes kiőrlésű kenyér, Cs.mell sonka, Kápia paprika				Karamell (rizstejből), Margarinós vizes zsemle, Zöldpaprika				Erdei gy. tea, Tm. Kenőmájas teljes kiőrlésű kenyér, Sav. káposzta			
	E	173,5	F	7,9	E	215,3	F	5	E	180,2	F	9,2	E	235,6	F	4,8	E	171,4	F	6,3
	Zs:	2,9	Sz	28	Zs:	4,8	Sz	37,6	Zs:	2,5	Sz	29,2	Zs:	4	Sz	44,6	Zs:	3,2	Sz	28,1
	Tzs:	0,7			Tzs:	0,9			Tzs:	0,6			Tzs:	0,7			Tzs:	0,8		
C	5	S	bt:1 ha:0	C	-	S	bt:0,8 ha:0	C	5	S	bt:1,1 ha:0	C	5	S	bt:0,7 ha:0	C	5	S	bt:0,8 ha:0	
Allergének	glutén, szója				glutén				glutén, szója				glutén				glutén, szója			
Tízórai	Multivitaminos ivólé				Meggy ivólé				Sárgabarack ivólé				Narancs, tisztított víz				Szőlő ivólé			
	E	81,3	F	-	E	113,3	F	-	E	119,9	F	-	E	20,7	F	-	E	117,7	F	-
	Zs:	-	Sz	19,9	Zs:	-	Sz	25	Zs:	-	Sz	28,1	Zs:	-	Sz	4,2	Zs:	-	Sz	28,9
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:			
C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Ebéd	Bolognai Spagetti (sajt nélkül), Mandarin				Tm. Tökfőzelék, Zöldséges halfelfűjt, Idared alma				Tm. Rakott cukkini, Körtekompot				Tm. Édesburgonya püré, Sült csirkehús, Gesztenye golyó				Tm. Kelkáposzta főzelék, Szárnyas felfűjt, Körte			
	E	345,1	F	18,1	E	305,3	F	13,8	E	376,9	F	18,8	E	396,4	F	18,7	E	300,3	F	16,3
	Zs:	11,1	Sz	42,4	Zs:	14	Sz	29,9	Zs:	8,1	Sz	56,4	Zs:	7,5	Sz	63,5	Zs:	11,5	Sz	34,8
	Tzs:	2,3			Tzs:	3,1			Tzs:	1			Tzs:	1,4			Tzs:	1,3		
C	-	S	bt:0,4 ha:0,2	C	3	S	bt:0,6 ha:0,3	C	-	S	bt:0,1 ha:0,6	C	3	S	bt:0,3 ha:0,4	C	-	S	bt:0,2 ha:0,4	
Allergének	glutén, tojás				glutén, tojás, hal				glutén				-----				glutén, tojás			
Uzsonna	Tejeskávé (rizstejből), Margarinós- mézes félbarna kenyér				C.tea, Tm. Tojáskrém magvas kenyér, Zöldhagyma				Rizstej, Karotta krémes Graham kenyér, Jégcsapretek				F.rizizlis tea, Tm. Mexikói húskrém roszkenyér, Paradicsom				Rizstej, Gabonapehely			
	E	259,4	F	4,8	E	206,2	F	7,4	E	214,3	F	5,1	E	187,1	F	5,6	E	251,7	F	2,5
	Zs:	4,1	Sz	50,4	Zs:	8,3	Sz	24,7	Zs:	4,1	Sz	38,8	Zs:	5,1	Sz	28,6	Zs:	5,8	Sz	46,6
	Tzs:	0,7			Tzs:	1,2			Tzs:	0,7			Tzs:	1,5			Tzs:	2		
C	5	S	bt:0,8 ha:0	C	5	S	bt:0,5 ha:0,2	C	-	S	bt:0,7 ha:0	C	5	S	bt:0,9 ha:0	C	-	S	bt:0,7 ha:0	
Allergének	glutén				glutén, tojás				glutén				glutén, szója				glutén			
Tápanyag össz:	E:859,3kcal, F:31,2g, Zs:18,1g, Tzs:3,8g, Sz:140,9g, C:10g, S:bt:2,2g, ha:0,2g				E:840,1kcal, F:26,8g, Zs:27,2g, Tzs:5,3g, Sz:117,3g, C:8g, S:bt:1,9g, ha:0,5g				E:891,3kcal, F:34g, Zs:14,9g, Tzs:2,4g, Sz:152,6g, C:5g, S:bt:1,9g, ha:0,6g				E:839,8kcal, F:29,5g, Zs:16,8g, Tzs:3,7g, Sz:141,2g, C:13g, S:bt:1,9g, ha:0,4g				E:852,1kcal, F:25,3g, Zs:20,7g, Tzs:4,1g, Sz:138,5g, C:5g, S:bt:1,7g, ha:0,4g			

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
Tm. Bolognai spagetti	321,6	17,8	37,5	10,9	2,3	-	0,2	glutén, tojás
Tm. Zöldfűszeres szendvicskrém	23,3	0,1	0,1	2,4	0,6	-	-	-
Tm. Tojáskrém	55,7	2,8	0,1	4,8	1,2	-	0,2	tojás
Zöldséges halfelfűjt	151,3	10,9	6,2	9	2,5	-	-	glutén, hal, tojás
Tm. Tökfőzelék	136,5	2,7	20,2	4,7	0,5	3	0,3	glutén
Karotta krém	18,6	0,1	0,5	1,7		-	0,06	-
tm. Rakott cukkini	328,5	18,6	44,5	8,1	1	-	0,6	glutén
tm. Édesburgonya püré	154,3	2,6	35,4	0,4	-	-	0,6	---
Sült csirkehús	120,3	14,6	0,3	6,6	1,2	-	0,3	--
Gesztenye golyó	99,3	2	21,8	0,2	-	-	-	glutén
Tm. Mexikói húskrém	52,9	2,1	0,4	4,6	1,5	-	-	szója
tm. Csibemájas	56,4	2,7	1,3	4,3	1,2	-	-	szója
Szárnyas felfűjt	68	8,3	3,4	2,2	0,3	-	0,2	tojás
Tm. Kelkáposzta főzelék	216,7	7,7	25,4	9,1	1	-	0,2	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	-	-