

Tejmentes Bölcsődei étlap				tipegő és nagycsoportos gyermekek számára				2022. január 24-től január 28-ig												
Reggeli	Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
	Áfonyás tea, Margarinos teljes kiőrlésű kenyér, P.mell sonka, Paradicsom				Karamell (rizstejből), Margarinos vizes kifli, Zöldpaprika				Csipke tea, Liga marg. Teljes kiőrlésű kenyér, Tojáskarika, Zöldhagyma				Rizstej, Liga marg. rozskenyér, Sonka szalámi, Kápia paprika				Erdei gy.tea, Tm. Csibemájas teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóborka			
	E	179,1	F	8,8	E	235,6	F	4,8	E	194,3	F	7,7	E	224,5	F	9	E	169,8	F	6,3
	Zs:	3	Sz	28,2	Zs:	4	Sz	44,6	Zs:	5,7	Sz	27,1	Zs:	5,7	Sz	33,7	Zs:	3,2	Sz	27,8
	Tzs:	0,7			Tzs:	0,7			Tzs:	1,4			Tzs:	1,3			Tzs:	0,8		
C	5	S	bt:1,1 ha:0	C	5	S	bt:0,7 ha:0	C	5	S	bt:0,6 ha:0	C	-	S	bt:0,7 ha:0	C	5	S	bt:0,7 ha:0	
Allergének	glutén, szója				glutén				glutén, tojás				glutén, szója				glutén, szója			
Tízórai	Multivitaminos ivólé				Szőlő ivólé				Narancs, tisztított víz				Sárgabarack ivólé				Meggy ivólé			
	E	81,3	F	-	E	117,7	F	-	E	20,7	F	-	E	119,9	F	-	E	113,3	F	-
	Zs:	-	Sz	19,9	Zs:	-	Sz	28,9	Zs:	-	Sz	4,2	Zs:	-	Sz	28,1	Zs:	-	Sz	25
	Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-		
C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Ebéd	Brassói aprópecsenye, Kiskagyló tészta, Csemege uborka, Mandarin				Tm. Vegyes főzelék, Párolt pulyka hús, Jonatán alma				Tm. Tojásos- húsos rakott burgonya, Cseresznye kompót, Gesztenye golyó				Tm. Karfiol főzelék, Frosta halrudacska, Körte				Tm. Sárgaréppapüré, Mexikói szárnyas tokány, Banán			
	E	330,5	F	20,2	E	289,5	F	14,3	E	465,9	F	17,2	E	430,3	F	21,6	E	296,2	F	20,8
	Zs:	9,6	Sz	39,8	Zs:	12,3	Sz	29,8	Zs:	12	Sz	70,8	Zs:	19,7	Sz	40,8	Zs:	3,9	Sz	43,2
	Tzs:	1,7			Tzs:	1,8			Tzs:	2,1			Tzs:	2,6			Tzs:	0,5		
C	-	S	bt:1,3 ha:0,8	C	-	S	bt:0,2 ha:0,5	C	5	S	bt:0,9 ha:0,6	C	-	S	bt:0,1 ha:0,5	C	-	S	bt:0,6 ha:0,5	
Allergének	glutén, tojás				glutén				tojás				glutén, hal				-----			
Uzsonna	Rizstej, Margarinos félbarna kenyér, Jégcsapretek				C.tea, Tm. Pritaminos párizsi krémes Graham kenyér, Kígyóborka				Tejeskávét (rizstejből), Margarinos-extra dzsemes félbarna kenyér				F.ribizlis tea, Karotta krémes vizes zsemle, Paradicsom				Rizstej, Gabonapehely			
	E	218,4	F	5	E	199,9	F	6,3	E	251,7	F	5,2	E	159,7	F	4,1	E	251,7	F	2,5
	Zs:	5,1	Sz	37,6	Zs:	6,2	Sz	28,8	Zs:	4,1	Sz	47,9	Zs:	2,1	Sz	30	Zs:	5,8	Sz	46,6
	Tzs:	1			Tzs:	1,8			Tzs:	0,7			Tzs:	0,4			Tzs:	2		
C	-	S	bt:0,9 ha:0	C	5	S	bt:1,1 ha:0	C	5	S	bt:0,8 ha:0	C	5	S	bt:0,7 ha:0	C	-	S	bt:0,7 ha:0	
Allergének	glutén				glutén, szója				glutén				glutén				glutén			
Tápanyag össz:	E:809,2kcal, F:34,3g, Zs:17,9g, Tzs:3,4g, Sz:125,7g, C:5g, S:bt:3,3g, ha:0,8g				E:842,7kcal, F:25,6g, Zs:22,6g, Tzs:4,3g, Sz:131,6g, C:10g, S:bt:2g, ha:0,5g				E:932,6kcal, F:30,6g, Zs:22g, Tzs:4,2g, Sz:150,2g, C:15g, S:bt:2,3g, ha:0,6g				E:934,4kcal, F:35,5g, Zs:27,7g, Tzs:4,4g, Sz:132,8g, C:5g, S:bt:1,5g, ha:0,5g				E:831kcal, F:30,4g, Zs:13g, Tzs:3,4g, Sz:142,7g, C:5g, S:bt:2g, 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

.....
dietetikus

TEJMENTES Ételek (adag)	Energia (Kcal)	Fehérje (gr)	CH (gr)	Zsír (gr)	Telített zsír (SFA) (gr)	Cukor (gr)	Só (gr)	Allergén anyagok
Brassói aprópecsenye	80,6	8,9	1,6	4,1	0,8	-	0,3	---
Főtt tészta	169,8	6	29,1	3,1	0,4	-	0,4	glutén, tojás
Párolt pulykahús	90	10,2	0	5,3	1	-	0,2	-
Tm. Vegyesfőzelék	199,3	6,1	27,3	7	0,7	3	0,2	glutén
Tm. Pritaminps párizsikrém	61,9	2	0,5	5,7	1,8	-	-	szója
Tm. Rakott burgonya	364,4	10,5	51,5	12,4	2,1	-	0,9	glutén, tojás
Frosta hal rudacska	184,1	15,1	8	10	1,5	-	1	tojás, hal
Tm. Karfiolfőzelék	219,6	6,2	26,8	9,5	1	-	0,3	glutén
Karotta krém	18,6	0,1	0,5	1,7		-	0,06	-
tm. Csibemájás	56,4	2,7	1,3	4,3	1,2	-	-	-----
Mexikói pulykatokány	111,8	11,1	4,3	5,4	1,6	-	0,2	--
Tm. Sárgarépa püré	124,4	4,9	24,2	0,6	--	-	0,2	--
Gesztenye golyó	99,3	2	21,8	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	-	-