

TEJMENTES Bölcsődei étlap																				
tipegő és nagycsoportos gyermekek számára																				
2022. január 03-tól január 07-ig																				
Hétfő					Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
Reggeli	Kakaó (rizstejből), Margarinos-extrazsemes vizes zsemle				C.tea, Liga marg. félbarna kenyér, P.mell sonka, Gömbreték				Tejeskávé (rizstejből), Kométa virsli, Vizes zsemle, Ketchup, Kápia paprika				Málnás tea, Tojásrántotta, Rozskenyér, Zöldhagyma				Karamell (rizstejből), Tm. Halpástétomos félbarna kenyér, Kígyóborka			
	E	262,9	F	5,4	E	177,6	F	8,5	E	296,5	F	9,3	E	235,2	F	8,8	E	270,4	F	9,3
	Zs:	4,4	Sz	49,8	Zs:	2,9	Sz	28,3	Zs:	6,9	Sz	48,7	Zs:	9,2	Sz	28,3	Zs:	6,8	Sz	42,5
	Tzs:	0,9			Tzs:	0,7			Tzs:	1,4			Tzs:	1,7			Tzs:	1,5		
C	5	S	bt:0,6 ha:0	C	5	S	bt:1,2 ha:0	C	5	S	bt:0,2 ha:0	C	5	S	bt:0,6 ha:0,3	C	5	S	bt:1 ha:0	
Allergének	glutén				glutén,szója				glutén				glutén, tojás				glutén, hal			
Tízórai	Szőlő ivólé				Meggy ivólé				Mandarin, tisztított víz				Körte, tisztított víz				Ananász ivólé			
	E	117,7	F	-	E	113,3	F	-	E	23,4	F	-	E	26,5	F	-	E	117,1	F	-
	Zs:	-	Sz	28,9	Zs:	-	Sz	25	Zs:	-	Sz	4,9	Zs:	-	Sz	6	Zs:	-	Sz	26,8
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:			
C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Ebéd	Tm. Karfiolpüré, Sült csirkehús, Narancs				Tm. Tökfőzelék, Zöldséges májfelfűjt, Banán				Tm. Rakott brokkoli, Cseresznye kompót				Tárkonyos pulykaragu, Zöldséges rizs, Céklaaláta				Tm. Finomfőzelék, Szárnyas felfűjt, Jonatán alma			
	E	273,8	F	19,9	E	321,5	F	12,4	E	411,1	F	21,1	E	370,6	F	15,5	E	284,8	F	14,6
	Zs:	7,4	Sz	30,5	Zs:	9	Sz	46,6	Zs:	8,1	Sz	62,3	Zs:	9,8	Sz	54,3	Zs:	9,4	Sz	34,2
	Tzs:	1,3			Tzs:	1,4			Tzs:	1			Tzs:	1,6			Tzs:	1		
C	-	S	bt:0,2 ha:0,5	C	3	S	bt:0,3 ha:0,5	C	-	S	bt:0,2 ha:0,6	C	2,5	S	bt:0,2 ha:0,5	C	3	S	bt:0,2 ha:0,4	
Allergének	-----				glutén, tojás				glutén				-----				glutén, tojás			
Uzsonna	Epres tea, Karotta krémes Graham kenyér, Paradicsom				Rizstej, Pritaminos - margarinos teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóborka				Szedres tea, Tm. Párizsi krémes félbarna kenyér, Paradicsom				Rizstej, Házi húskrémes teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek				Rizstej, Gabonapehely			
	E	157,1	F	4,4	E	213,8	F	4,5	E	197,2	F	6,1	E	231,1	F	10,6	E	251,7	F	2,5
	Zs:	2,2	Sz	28,8	Zs:	5,1	Sz	37,1	Zs:	6,2	Sz	28,2	Zs:	4,3	Sz	37,1	Zs:	5,8	Sz	46,6
	Tzs:	0,4			Tzs:	1			Tzs:	1,8			Tzs:	0,7			Tzs:	2		
C	5	S	bt:0,7 ha:0	C	-	S	bt:0,5 ha:0	C	5	S	bt:1,2 ha:0	C	-	S	bt:0,5 ha:0,2	C	-	S	bt:0,7 ha:0	
Allergének	glutén				glutén				glutén, szója				glutén				glutén			
Tápanyag össz:	E:811,4kcal, F:29,9g, Zs:14,1g, Tzs:2,7g, Sz:138,1g, C:10g, S:bt:1,5g, ha:0,5g				E:826,2kcal, F:26,1g, Zs:17,1g, Tzs:3,1g, Sz:137,1g, C:8g, S:Bt:2g, ha:0,5g				E:928,4kcal, F:37g, Zs:21,5g, Tzs:4,3g, Sz:144,2g, C:10g, S:bt:1,6g, ha:0,6				E:863,4kcal, F:35,3g, Zs:23,5g, Tzs:4,1, Sz:125,9g, C:7,5g, S:bt.1,3g, ha.1g				E:923,9kcal, F:27,4g, Zs:22,4g, Tzs:4,6g, Sz:150,1g, C:8g, S:bt:1,9g, 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. Karfiolpüré	124,4	4,9	24,2	0,6	-	-	0,3	---
Párolt csirkehús	76,7	8,6	0,16	4,5	0,6	-	0,2	-
Karotta krém	18,6	0,1	0,5	1,7		-	0,06	-
Zöldséges májfeldújt	111,4	8,8	9,4	4,1	0,9	-	0,2	glutén, tojás
Tm. Tökfőzelék	136,5	2,7	20,2	4,7	0,5	3	0,3	glutén
tm. Rakott brokkoli	383,3	19,9	57,3	7,9	1,1	-	0,6	glutén
Tm. Párizsi krém	41,5	3,4	0,8	2,6	0,7	-	-	szója
Tojásrántotta	132,4	6,7	0,3	11,4	3,5	-	0,2	tojás
Zöldséges rizs rizs	227,1	5,1	40,6	4,7	0,5	-	0,4	-
Tárkonyos pulykaragu	111,8	11,1	4,3	5,4	1,6	-	0,2	--
Cékla saláta	19,4	0,3	4,2	0	0	2,5	0,1	---
házi húskrém	44,1	6,2	0,2	2	0,5	-	-	---
Tm. Halpástétom	58,4	4,5	0	4,4	1,3	-	-	hal
Tm. Finomfőzelék	199,3	6,1	27,3	7	0,7	3	0,2	glutén
Szárnyas felfújt	68	8,3	3,4	2,2	0,3	-	0,2	glutén, tojás
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	-	-