

TEJMENTES Bölcsődei étlap				típegő és nagycsoportos gyermekek számára				2022. február 28-tól március 04-ig												
	Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
Reggeli	Ananászos zabpehely (rizstejből)				C.tea, Tm, Halpástétomos teljes kiőrlésű kenyér, Zöldhagyma				Karamell (rizstejből), Margarinos vizes kifli, Jégcsapretek				Epres tea, Baromfi virsli, Teljes kiőrlésű kenyér, Z. paprika, Ketchup				Pudingos tej (rizstejből), Margarinos- extra dzsemes Rozskenyér			
	E	220,8	F	3,7	E	186,9	F	8,1	E	234,6	F	4,8	E	176,9	F	7,3	E	250,2	F	4,5
	Zs:	3,3	Sz	43,2	Zs:	4,8	Sz	26,9	Zs:	4	Sz	44,5	Zs:	5	Sz	24,6	Zs:	4,1	Sz	48,3
	Tzs:	0,5			Tzs:	1,3			Tzs:	0,7			Tzs:	1,2			Tzs:	0,7		
	C	-	S	bt:0 ha:0	C	5	S	bt:0,7 ha:0	C	5	S	bt:0,7 ha:0	C	5	S	bt:1,1 ha:0	C	5	S	bt:0,5 ha:0
Allergének	glutén				glutén, hal				glutén				glutén, szója				glutén			
Tízórai	Őszibarack ivólé				Körte, tisztított víz				Multivitaminos ivólé				Banán, tisztított víz				Narancs, tisztított víz			
	E	113,4	F	-	E	37,1	F	-	E	81,3	F	-	E	52,5	F	-	E	29	F	-
	Zs:	-	Sz	27,1	Zs:	-	Sz	8,4	Zs:	-	Sz	19,9	Zs:	-	Sz	12,1	Zs:	-	Sz	5,9
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:			
	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Ebéd	Tm. Zöldborsófőzelék, Sült pulykahús, Jonatán alma				Tm. Meggy mártás, Főtt hússzelet, Pirított dara				Hentestokány, Párolt rizs, Céklasaláta, Mandarin				Húsgombóc leves, Kavart körtés sütemény				Tm. Rakott kelkáposzta, Cseresznye kompót			
	E	407,1	F	22,2	E	376,9	F	12,8	E	406,3	F	18,6	E	491,7	F	14,9	E	383,5	F	18,8
	Zs:	16,6	Sz	40,9	Zs:	6,8	Sz	65,1	Zs:	10,5	Sz	58,6	Zs:	22,7	Sz	55,8	Zs:	13	Sz	47
	Tzs:	2,3			Tzs:	0,8			Tzs:	1,8			Tzs:	4,1			Tzs:	2,5		
	C	-	S	bt:0,1 ha:0,5	C	8	S	bt:0,1 ha:0,5	C	2,5	S	bt:0,9 ha:0,5	C	10	S	bt:0,8 ha:0,2	C	-	S	bt:0,6 ha:0,6
Allergének	glutén				glutén				-----				glutén, tojás				glutén			
Uzsonna	Csipke tea, Tm. Tavaszi húskrémes Graham kenyér, Paradicsom				Rizstej, Liga marg. félbarna kenyér, P.mell sonka, Kígyóuborka				Málnás tea, Liga marg. rozskenyér, Tojáskarika, Kápia paprika				Rizstej, Zöldfűszeres-margarinos vizes zsömlé, Paradicsom				Szedres tea, Házi húskrémes félbarna kenyér, Kígyóuborka			
	E	182,6	F	5,8	E	235,7	F	9,1	E	193,6	F	6,9	E	223,1	F	4,8	E	177,3	F	10,4
	Zs:	5,1	Sz	27,4	Zs:	4,8	Sz	38,5	Zs:	5,2	Sz	28,8	Zs:	4,7	Sz	39,9	Zs:	2,5	Sz	27,4
	Tzs:	1,5			Tzs:	0,9			Tzs:	1,2			Tzs:	0,9			Tzs:	0,5		
	C	5	S	bt:0,9 ha:0	C	-	S	bt:1,2 ha:0	C	5	S	bt:0,6 ha:0	C	-	S	bt:0,7 ha:0	C	5	S	bt:0,9 ha:0,2
Allergének	glutén				glutén, szója				glutén, tojás				glutén				glutén			
Tápanyag össz:	E:923,8kcal, F:32,3g, Zs:25,2g, Tzs:4,4g, Sz:138,9g, C:5g, S:bt:1g, ha:0,5g				E:836,6kcal, F:30,4g, Zs:16,7g, Tzs:3,1g, Sz:139g, C:13g, S:bt:2g, ha:0,5g				E:915,8kcal, F:30,6g, Zs:19,8g, Tzs:3,7g, Sz:151,6g, C:12,5g, S:bt:2,2g, ha:0,5g				E:944,2kcal, F:27,8g, Zs:32,6g, Tzs:6,2g, Sz:132,5g, C:15g, S:bt:2,6g, ha:0,2g				E:840kcal, F:34,2g, Zs:19,8g, Tzs:3,7g, Sz:128,7g, C:10g, S:bt:2g, ha:0,8g			

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
Tm. Ananászos zabpehely	180,3	2,8	35,9	2,6	0,3	-	-	glutén
Tejmentes Zöldborsó főzelék	275,5	9,7	37,4	9,2	1	-	0,2	glutén
Sült pulykahús	76,7	8,6	0,1	4,5	0,6	-	0,2	-
Tm. Tavaszi húskrém	52,9	2,1	0,4	4,6	1,5	-	-	szója
Tm. Halpástétom	58,4	4,5	0	4,4	1,3	-	-	hal
Tm. Meggy mártás	253,7	3,2	57,6	0,7	-	8	0,1	glutén
Párolt csirkehús	76,7	8,6	0,16	4,5	0,6	-	0,2	-
Pirított dara	46,3	0,9	7,3	1,4	0,1	-	0,2	glutén
Hentes tokány	118,7	13,7	2,5	6,2	1,3	-	0,2	---
Cékla saláta	19,4	-	4,2	-	--	2,5	0,1	-
Párolt rizs	244,7	4,8	46,6	4,1	0,4	-	0,2	---
Húsgombóc leves	287,9	12	16,8	18,8	3,1	-	0,2	glutén, tojás, zeller
Kavart körtés sütemény	203,8	2,9	38,9	3,9	0,9	10	-	glutén, tej, tojás
Tm. Zöldfűszeres szendvicsszén	23,3	0,1	0,1	2,4	0,6	-	-	-
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	-	-	---
Tea	27,3	-	5,9	-	-	5	-	-
tm. Karamell	106,1	0,7	21,2	1,9	0,2	5	-	-
Tm Pudingos tej	106,4	0,7	21,3	1,9	0,2	5	-	-