

TEJMENTES Bölcsődei étlap																									
tipegő és nagycsoportos gyermekek számára										2022. március 21-től március 25-ig															
Hétfő					Kedd					Szerda					Csütörtök					Péntek					
Reggeli	Málnás tea, Zöldfűszeres-margarinos teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom					Karamell (rizstejből), Margarinos magvas vizes zsemle, Pritamin paprika					Csipke tea, Tojásrántotta, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldhagyma					Rizstej, Karotta krémes félbarna kenyér, Kígyóuborka					F. ribizlis tea, Liga marg. teljes kiőrlésű kenyér, Cs.mell sonka, Paradicsom				
	E	153,1	F	3,8	E	265,5	F	5,7	E	230,7	F	9	E	210,5	F	5	E	184,9	F	10,4					
	Zs:	2,9	Sz	27,1	Zs:	9,1	Sz	39,7	Zs:	9,2	Sz	27,1	Zs:	4,1	Sz	38	Zs:	2,6	Sz	29,1					
	Tzs:	0,6			Tzs:	0,7			Tzs:	1,7			Tzs:	0,7			Tzs:	0,6							
C	5	S	bt:0,5 ha:0	C	5	S	bt:0,4 ha:0	C	5	S	bt:0,6 ha:0,2	C	-	S	bt:0,8 ha:0	C	5	S	bt:1,2 ha:0						
Allergének	glutén					glutén, szeszámag					glutén, tojás					glutén					glutén, szója				
Tízórai	Szőlő ivólé					Multivitaminos ivólé					Banán, tisztított víz					Meggy ivólé					Narancs ivólé				
	E	117,7	F	-	E	81,3	F	-	E	73,5	F	-	E	113,3	F	-	E	121,2	F	-					
	Zs:	-	Sz	28,9	Zs:	-	Sz	19,9	Zs:	-	Sz	16,9	Zs:	-	Sz	25	Zs:	-	Sz	28,7					
	Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-							
C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-						
Allergének	-----					-----					-----					-----					-----				
Ebéd	Brassói aprópecsenye, Kiskagyló tészta, Napsugár saláta					Tm. Karfiolfőzelék, Zöldséges h alfelfűjt, Idared alma					Tm. Zöldséges –rakottas csirkemell, Cseresznye kompót					Tm. Édesburgonya püré, Sült csirkehús, Mandarin					Tm. Finomfőzelék, Párolt pulykahús, Körte				
	E	312,3	F	15,8	E	388,4	F	17,3	E	316,4	F	19,7	E	307,8	F	17,7	E	371,4	F	21,7					
	Zs:	7,7	Sz	43,4	Zs:	18,7	Sz	36,6	Zs:	7,7	Sz	41,1	Zs:	7,3	Sz	42,6	Zs:	15,3	Sz	35,7					
	Tzs:	1,3			Tzs:	3,6			Tzs:	1			Tzs:	1,3			Tzs:	2,3							
C	-	S	bt:0,3 ha:0,7	C	-	S	bt:0,6 ha:0,3	C	-	S	bt:0,1 ha:0,3	C	-	S	bt:0,3 ha:0,5	C	3	S	bt:0,7 ha:0,4						
Allergének	glutén, tojás					glutén, hal, tojás					glutén					-----					glutén				
Uzsonna	Rizstej, Margarinos-extra dzsemes vizes zsemle					C.tea, Tm. Párizsikrémes Graham kenyér, Hónapos retek					Pudingos tej (rizstejből), Házi húskrémes Graham kenyér, Paradicsom					Szamócás tea, Tm. Csibemájás rozskenyér, Kápia paprika					Almás zabpehely (rizstejből)				
	E	236,6	F	5,1	E	178,5	F	7,8	E	261,7	F	11,2	E	192,5	F	6,2	E	167,9	F	2,9					
	Zs:	4	Sz	44,6	Zs:	3,1	Sz	28,8	Zs:	4,4	Sz	43,9	Zs:	4,8	Sz	30	Zs:	2,6	Sz	32,7					
	Tzs:	0,7			Tzs:	0,7			Tzs:	0,7			Tzs:	1,2			Tzs:	0,3							
C	-	S	bt:0,6 ha:0	C	5	S	bt:1,2 ha:0	C	5	S	bt:0,7 ha:0,2	C	5	S	bt:0,7 ha:0	C	-	S	bt:0 ha:0						
Allergének	glutén					glutén, szója					glutén					glutén, szója					glutén				
Tápanyag össz:	E:819,6kcal, F:24,8g, Zs:14,7g, Tzs:2,6g, Sz:144,1g, C:5g, S:bt:1,4g, ha:0,7g					E:913,8kcal, F:31,2g, Zs:31g, Tzs:5,1g, Sz:125,2g, C:10g, S:bt:2,2g, ha:0,3g					E:882,3kcal, F:41g, Zs:21,4g, Tzs:3,5g, Sz:129,1g, C:10g, S:bt:1,4g, ha:0,5g					E:824,1kcal, F:29,6g, Zs:16,3g, Tzs:3,3g, Sz:135,7g, C:5g, S:bt:1,8g, ha:0,5g					E:845,3kcal, F:35,6g, Zs:20,7g, Tzs:3,4g, Sz:126,3g, 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. Zöldfűszeres szendvicskrém	23,3	0,1	0,1	2,4	0,6	-	-	-
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
Tm. Karfiolfőzelék	219,6	6,2	26,8	9,5	1	-	0,3	glutén
Zöldséges halfelfűjt	151,3	10,9	6,2	9	2,5	-	-	glutén, hal, tojás
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
tm. Zöldséges rakottas csirkemell	273,7	19,5	31,2	7,6	1	-	0,3	glutén
tm. házi húskrém	44,1	6,2	0,2	2	0,5	-	-	---
Karotta krém	18,6	0,1	0,5	1,7		-	0,06	-
Tm. Édesburgonya püré	154,6	2,6	35,4	0,4	-	-	0,4	--
Sült Csirkehús	120,3	14,6	0,3	6,6	1,2	-	0,3	---
tm. Csibemájás	56,4	2,7	1,3	4,3	1,2	-	-	-----
Tm. Almás zabpehely	167,8	2,9	32,7	2,6	0,3	-	-	glutén
Tm. Finomfőzelék	199,3	6,1	27,3	7	0,7	3	0,2	glutén
Párolt pulykahús	76,7	8,6	0,16	4,5	0,6	-	0,2	-
tm. Karamell	106,1	0,7	21,2	1,9	0,2	5	-	-
Tea	27,3	-	5,9	-	-	5	-	-
Tm Pudingos tej	106,4	0,7	21,3	1,9	0,2	5	-	-