

TEJMENTES Bölcsődei étlap					tipegő és nagycsoportos gyermekek számára					2022. március 04-től március 11-ig										
Reggeli	Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
	C.tea, Margarinos- mézes vizes kifli,				Tejeskávé (rizstejből), Margarinos vizes zsemle, P.mell sonka, Kígyóborka				Cspike tea, Margarinos teljes kiőrlésű kenyér, Zalai felvágott, Kápia paprika				Rizstej, Zöldfűszeres margarinos félbarna kenyér, Retek				Erdei gy.tea, Liga marg. teljes kiőrlésű kenyér, Cs.mell sonka, Paradicsom			
	E	185,6	F	3,9	E	235,2	F	8,1	E	209	F	7,6	E	215,8	F	5	E	178,4	F	9,2
	Zs:	2,1	Sz	36,8	Zs:	4,6	Sz	39,9	Zs:	7,1	Sz	27,6	Zs:	4,8	Sz	37,7	Zs:	2,5	Sz	28,7
	Tzs:	0,4			Tzs:	0,9			Tzs:	2,3			Tzs:	0,9			Tzs:	0,6		
C	5	S	bt:0,7 ha:0	C	5	S	bt:1 ha:0	C	5	S	bt:1,1 ha:0	C	-	S	bt:0,9 ha:0	C	5	S	bt:1,1 ha:0	
Allergének	glutén				glutén				glutén, szója				glutén				glutén, szója			
Tízórai	Multivitaminos ivólé				Meggy ivólé				Ananász ivólé				Narancs, tisztított víz				Szőlő ivólé			
	E	81,3	F	-	E	113,3	F	-	E	117,1	F	-	E	20,7	F	-	E	117,7	F	-
	Zs:	-	Sz	19,9	Zs:	-	Sz	25	Zs:	-	Sz	26,8	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	Tm. Vegyes főzelék, Frosta halrudacska, Alma				Tarhonyás hús, Csemegeborka, Mandarin				Tm. Sárgarépa püré, Majorannás aprópecsenye, Banán				Tm. Rakott zöldbab, Őszibarack kompót, Gesztenye golyó				Tm. Brokkoli főzelék, Tojásfelfújt, Körte			
	E	383,6	F	19,2	E	422,1	F	22	E	167,5	F	20,1	E	512,4	F	22,1	E	334,4	F	11,2
	Zs:	17	Sz	37,3	Zs:	14,2	Sz	50,6	Zs:	3,8	Sz	37	Zs:	13,3	Sz	74,9	Zs:	17	Sz	33,4
	Tzs:	2,3			Tzs:	2,9			Tzs:	0,5			Tzs:	2,9			Tzs:	2,9		
C	-	S	bt:0,3 ha:0,4	C	-	S	bt:1,4 ha:0,4	C	-	S	bt:0,1 ha:0,4	C	3	S	bt:0,1 ha:0,6	C	-	S	bt:0,2 ha:0,5	
Allergének	glutén, hal, tojás				glutén, tojás				-----				glutén				glutén, tojás			
Uzsonna	Karamell (rizstejből), Tm, Májpástétomos teljes kiőrlésű kenyér, Zöldhagyma				Szamócás tea, Tm. Tojáskrémes Graham kenyér, Paradicsom				Rizstej, Margarinos-extra dzsemes rozskenyér				F.ribizlis tea, Tm. Sonkakrémes magvas kenyér, Zöldpaprika				Rizstej, Gabonapely			
	E	249,5	F	7	E	167,5	F	6,1	E	229,7	F	4,5	E	192,7	F	8,1	E	251,7	F	2,5
	Zs:	5,1	Sz	43,5	Zs:	5,2	Sz	23,1	Zs:	4,1	Sz	43,2	Zs:	6,2	Sz	25,2	Zs:	5,8	Sz	46,6
	Tzs:	1			Tzs:	1,2			Tzs:	0,7			Tzs:	0,7			Tzs:	2		
C	5	S	bt:0,6 ha:0	C	5	S	bt:0,6 ha:0,2	C	-	S	bt:0,5 ha:0	C	5	S	bt:0,9 ha:0	C	-	S	bt:0,7 ha:0	
Allergének	glutén, szója				glutén, tojás				glutén				glutén, szója				glutén			
Tápanyag össz:	E:900kcal, F:30,4g, Zs:24,2g, Tzs:3,8g, Sz:137,7g, C:10g, S:bt:1,6g, ha:0,4g				E:938,1kcal, F:36,8g, Zs:24,1g, Tzs:5,2g, Sz:138,6g, C:10g, S:bt:3g, ha:0,6g				E:823,4kcal, F:33,1g, Zs:15,3g, Tzs:3,5g, Sz:134,8g, C:5g, S:bt:1,7g, ha:0,4g				E:941,7kcal, F:35,6g, Zs:24,4g, Tzs:4,6g, Sz:142,1g, C:8g, S:bt:1,9g, ha:0,6g				E:882,2kcal, F:23,1g, Zs:25,4g, Tzs:5,5g, Sz:137,7g, 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
Frosta halrudacska	184,1	15,1	8	10	1,5	-	1	tojás, hal
Tm. Vegyesfőzelék	199,3	6,1	27,3	7	0,7	3	0,2	glutén
tm. Csibemájás	56,4	2,7	1,3	4,3	1,2	-	-	szója
Tarhonyás hús	393,1	21,4	44,6	14	2,9	-	0,4	glutén, tojás
Tm. Tojáskrém	55,7	2,8	0,1	4,8	1,2	-	0,2	tojás
Majorannás aprópecsenye	90,6	14,6	0,7	3,1	0,4	-	0,3	----
Tm. Sárgarépapüré	124,4	4,9	24,2	0,6	--	-	0,2	---
Tm. Zöldfűszeres szendvicskrém	23,3	0,1	0,1	2,4	0,6	-	-	-
Gesztenye golyó	99,3	2	21,8	0,2	-	-	-	glutén
Tm. Rakott zöldbab	364,8	20,7	40,4	12,9	2,8	-	0,6	glutén
Tm. Pulykasonka krém	41,5	3,4	0,8	2,6	0,7	-	-	szója
Tm. Brokkolifőzelék	140,4	5,6	16,2	5,7	0,6	-	0,3	glutén
Tojásfelfújt	211,4	10,3	8,1	15,1	5,1	-	0,2	glutén, tej
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	-	-