

TEJMENTES Bölcsődei étlap					tipegő és nagycsoportos gyermekek számára					2021. november 22-től november 26-ig										
	Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
Reggeli	Csipke tea, Tm. Tojáskrém teljes kiőrlésű kenyér, Kápia paprika				Karamell (rizstejből), Margarinos vizes zsömlé, Kígyóborka				Szedres tea, Liga marg. Teljes kiőrlésű kenyér, Sonka szalámi, Paradicsom				Rizstej, Kenőmája félbarna kenyér, Zöldhagyma				Málnás tea, Margarinos teljes kiőrlésű kenyér, P.mell sonka, Zöldpaprika			
	E	187,3	F	6,4	E	234	F	4,7	E	173,5	F	7,9	E	234,9	F	7,5	E	173,1	F	8
	Zs:	5,3	Sz	27,6	Zs:	4	Sz	44,4	Zs:	2,9	Sz	28	Zs:	5,2	Sz	39,2	Zs:	2,9	Sz	27,8
	Tzs:	1,2			Tzs:	0,7			Tzs:	0,7			Tzs:	1			Tzs:	0,7		
	C	5	S	bt:0,6 ha:0,2	C	5	S	bt:0,6 ha:0	C	5	S	bt:1 ha:0	C	-	S	bt:1 ha:0	C	5	S	bt.1 ha:0
Allergének	glutén, tojás				glutén				glutén, szója				glutén, szója				glutén, szója			
Tízórai	Banán, tisztított víz				Sárgabarack ivólé				Narancs, tisztított víz				Meggy ivólé				Idared alma, tisztított víz			
	E	52,5	F	-	E	119,9	F	-	E	29	F	-	E	113,3	F	-	E	24,4	F	-
	Zs:	-	Sz	12,1	Zs:	-	Sz	28,1	Zs:	-	Sz	5,9	Zs:	-	Sz	25	Zs:	-	Sz	4,9
	Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-		
	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Ebéd	Mexikói pulykatokány, Párolt rizs, Csemege uborka				Tm. Finomfőzelék, Zöldséges halfelfűjt, Jonagold alma				Tm. Pulyka becsinált leves, Tejberizs (rizstejből) kakaó szórattal				Paradicsommártás, Főtt húsgombóc, Tm. Burgonyapüré, Körte				Tm. Zöldséges –rakottas pulykamell, Cseresznye kompót			
	E	414,1	F	18,7	E	368,1	F	17,2	E	433,4	F	12,8	E	380	F	12,5	E	402,2	F	33,3
	Zs:	14	Sz	52,6	Zs:	16,3	Sz	37,1	Zs:	12,8	Sz	65,8	Zs:	11,1	Sz	56,6	Zs:	8,2	Sz	47,8
	Tzs:	2,8			Tzs:	3,3			Tzs:	1,9			Tzs:	1,8			Tzs:	1,2		
	C	-	S	bt:1 ha:0,5	C	3	S	bt:0,8 ha:0,2	C	10	S	bt:0,1 ha:0,3	C	10	S	bt:0,2 ha:0,5	C	-	S	bt:0,2 ha:0,2
Allergének	-----				glutén, hal, tojás				glutén, zeller				glutén, tojás				glutén			
Uzsonna	Tejeskávé (rizstejből), Margarinos –extra dzsemes félbarna kenyér				Epres tea, Tm. Veronai húskrém Graham kenyér, Vajretek				Rizstej, Tm. Zöldfűszeres Szendvicskrém félbarna kenyér, Pritaminpaprika				Erdei gy.tea, Pritaminos – margarinos rozskenyér, Kígyóborka				Pudingostej (rizstejből), Margarinos-mézes vizes kifli,			
	E	251,7	F	5,2	E	178,5	F	7,8	E	219,1	F	4,9	E	149,3	F	3,6	E	258,9	F	4,7
	Zs:	4,1	Sz	47,9	Zs:	3,1	Sz	28,8	Zs:	4,8	Sz	38,5	Zs:	2,2	Sz	27,9	Zs:	4,1	Sz	50,3
	Tzs:	0,7			Tzs:	0,7			Tzs:	0,9			Tzs:	0,4			Tzs:	0,7		
	C	5	S	bt:0,8 ha:0	C	5	S	bt:1,2 ha:0	C	-	S	bt:0,8 ha:0	C	5	S	bt:0,5 ha:0	C	-	S	bt:0,8 ha:0
Allergének	glutén				glutén, szója				glutén				glutén				glutén			
Tápanyag össz:	E:905,6kcal, F:31,1g, Zs:23,5g, Tzs:4,8g, Sz:140,3g, C:10g, S:bt:2,4g, ha:0,7g				E:900,5kcal, F:30,5g, Zs:23,6g, Tzs:4,8g, Sz:138,5g, C:13g, S:bt:2,6g, ha:0,2g				E:855,1kcal, F:26,2g, Zs:20,7g, Tzs:3,5g, Sz:138,4g, C:15g S:bt:1,9g, ha:0,3g				E:877,6kcal, F:24,2g, Zs:18,5g, Tzs:3,4g, Sz:148,7g, C:15g, S:bt:1,7g, ha:0,5g				E:858,5kcal, F:46,4g, Zs:15,5g, Tzs:2,6g, Sz:130,9g, C:5g, S:bt:2g, ha:0,2g			

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 étkezést is tudunk biztosítani.

Indokolt esetben az étlapváltoztatásához hozzájárulok:

.....
bölcsővezető

.....
bölcsődeorvos

.....
dietetikus

TEJMENTES Ételek (adag)	Energia (Kcal)	Fehérje (gr)	CH (gr)	Zsír (gr)	Telített zsír (SFA) (gr)	Cukor (gr)	Só (gr)	Allergén anyagok
Tm. Tojáskrém	55,7	2,8	0,1	4,8	1,2	-	0,2	tojás
Párolt rizs	227,1	5,1	40,6	4,7	0,5	-	0,4	-
Mexikói pulykatokány	111,8	11,1	4,3	5,4	1,6	-	0,2	--
Tm. Finomfőzelék	199,3	6,1	27,3	7	0,7	3	0,2	glutén
Zöldséges halfelfújít	151,3	10,9	6,2	9	2,5	-	-	glutén, hal, tojás
tm. Veronai húskrém	68,4	3,2	0,1	6	2	-	-	szója
Tm. Becsináltelves	202,6	9,5	16,7	10,6	1,5	-	0,2	glutén, zeller
tm. Tejbenrizs	227,6	3,1	49	1,9	0,2	10	0,1	---
Tm. Zöldfűszeres szendvicsskrém	23,3	0,1	0,1	2,4	0,6	-	-	-
Paradicsom mártás	183	2,8	25,6	7,5	0,8	10	0,2	glutén
Főtt húsgombóc	76,2	7,2	4,9	2,9	1	-	0,3	tojás
Tm. Burgonyapüré	167,2	4,1	35,2	0,7	--	--	0,6	---
tm. Csibemájás	56,4	2,7	1,3	4,3	1,2	-	-	szója
tm. Zöldséges rakottas csirkemell	273,7	19,5	31,2	7,6	1	-	0,3	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	-	-
Tm Pudingos tej	106,4	0,7	21,3	1,9	0,2	5	-	-