

TEJMENTES Bölcsődei étlap				típegő és nagycsoportos gyermekek számára				2021. december 13-tól december 17-ig												
Reggeli	Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
	Karamell (rizstejből), Liga marg. félbarna kenyér, Sonka szalámi, Kápia paprika				Epres tea, Zöldfűszeres-margarinos Graham kenyér, Kígyóuborka				Tejeskávė (rizstejből), Margarinos vizes zsemle, Paradicsom				Szedres tea, Liga marg. félbarna kenyér, Zalai felvágott, Pritaminpaprika				Pudingos tej (rizstejből), Margarinos- extra dzsemes vizes zsemle			
	E	264,6	F	10,4	E	159,8	F	4,4	E	236,9	F	4,8	E	214,6	F	8,1	E	224,7	F	4
	Zs:	4,5	Sz	45,2	Zs:	2,9	Sz	28	Zs:	4	Sz	45	Zs:	7,2	Sz	28,3	Zs:	3,9	Sz	42,8
	Tzs:	0,8			Tzs:	0,6			Tzs:	0,7			Tzs:	2,3			Tzs:	0,7		
C	5	S	bt:1,2 ha:0	C	5	S	bt:0,7 ha:0	C	5	S	bt:0,6 ha:0	C	5	S	bt:1,2 ha:0	C	5	S	bt:0,5 ha:0	
Allergének	glutén, szója				glutén				glutén				glutén, szója				glutén			
Tízórai	Banán, tisztított víz				Szőlő ivólé				Multivitaminos ivólé				Narancs, tisztított víz				Ananász ivólé			
	E	52,5	F	-	E	117,7	F	-	E	81,3	F	-	E	29	F	-	E	117,1	F	-
	Zs:	-	Sz	12,1	Zs:	-	Sz	28,9	Zs:	-	Sz	19,9	Zs:	-	Sz	5,9	Zs:	-	Sz	26,8
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:			
C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Ebéd	Tm. Rakott karfiol, Cseresznye kompót				Tm. Zöldborsó főzelék, Sült pulykahús, Jonagold alma				Bolognai spagetti (sajt nélkül),Mandarin				Kertészleves csirkehússal, Tejbegríz kakaó szórattal (rizstejből)				Tm. Édeskáposzta főzelék, Frosta halrudacska, Körte			
	E	378,4	F	19,7	E	407,1	F	22,2	E	365,3	F	18,9	E	395,1	F	18,8	E	441,2	F	18,5
	Zs:	9,5	Sz	52,6	Zs:	16,6	Sz	40,9	Zs:	12,9	Sz	42,5	Zs:	8,3	Sz	60,5	Zs:	18,5	Sz	49
	Tzs:	1,8			Tzs:	2,3			Tzs:	3,8			Tzs:	1,4			Tzs:	2,5		
C	-	S	bt:0,2 ha:0,4	C	-	S	bt:0,2 ha:0,5	C	-	S	bt:0,6 ha:0,2	C	10	S	bt:0,3 ha:0,2	C	-	S	bt:0,2 ha:0,4	
Allergének	glutén				glutén				glutén				glutén, zeller				glutén, tojás, hal			
Uzsonna	F.ribizlis tea, Tm. Halpástétomos rozskenyér, Zöldhagyma				Rizstej, Házi húskrémes teljes kiőrlésű kenyér, Gömbreték				Csipke tea, Margarinos félbarna kenyér, Tojáskarika, Z.paprika				Rizstej, Karotta krémes teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka				Málnás tea, Margarinos magvas kenyér, P.mell sonka, Paradicsom			
	E	191,5	F	7,9	E	231,1	F	10,6	E	200,5	F	8,3	E	205	F	4,4	E	165,5	F	7,8
	Zs:	4,9	Sz	28,1	Zs:	4,3	Sz	37,1	Zs:	5,9	Sz	27,6	Zs:	4	Sz	37,3	Zs:	5,1	Sz	21,2
	Tzs:	1,3			Tzs:	0,7			Tzs:	1,4			Tzs:	0,7			Tzs:	0,7		
C	5	S	bt:0,7 ha:0	C	-	S	bt:0,5 ha:0,2	C	5	S	bt:0,9 ha:0	C	-	S	bt:0,5 ha:0	C	5	S	bt:0,9 ha:0	
Allergének	glutén, hal				glutén				glutén, tojás				glutén				glutén, szója			
Tápanyag össz:	E:886,9kcal, F:38,8g, Zs:19g, Tzs:4g, Sz:138g, C:10g, S:bt:2,1g, ha:0,4g				E:915,6kcal, F:37,3g, Zs:23,9g, Tzs:3,8g, Sz:135g, C:5g, S:bt:1,4g,ha:0,7g				E:884kcal, F:32,3g, Zs:22,9g, Tzs:5,9g, Sz:135,2g, C:10g, S:bt:2,1g, ha:0,2g				E:843,6kcal, F:31,9g, Zs:19,7g, Tzs:4,5g, Sz:132,1g, C:15g, S:bt:2g, ha:0,2g				E:948,5kcal, F:31,2g, Zs:27,8g, Tzs:3,9g, Sz:139,9g, C:10g, S:bt:1,6g, 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. Halpástétom	58,4	4,5	0	4,4	1,3	-	-	hal
Tm. Rakott karfiol	335,7	19,4	42,7	9,4	1,8	-	0,4	glutén
Tm. Zöldfűszeres szendvicskrém	23,3	0,1	0,1	2,4	0,6	-	-	-
Sült pulykahús	76,7	8,6	0,1	4,5	0,6	-	0,2	-
Tm. Zöldborsó főzelék	275,5	9,7	37,4	9,2	1	-	0,2	glutén
tm. házi húskrém	44,1	6,2	0,2	2	0,5	-	-	---
Tm.Bolognai spagetti	341,8	18,5	37,6	12,8	3,8	-	0,2	glutén, tojás
Kertészleves	158,8	15,4	11,7	5,4	1	-	0,2	glutén, tojás, zeller
tm. Tejbegríz kakaó szóráttal	236,3	3,4	48,7	2,9	0,4	10	-	glutén
Karotta krém	18,6	0,1	0,5	1,7		-	-	-
Tm. Édeskáposzta főzelék	235,8	3,2	36,1	8,3	0,9	-	0,2	glutén
Frosta hal rudacska	184,1	15,1	8	10	1,5	-	0,1	glutén, tojás, hal
Tea	27,3	-	5,9	-	-	5	-	-
Tm. Tejeskávé	107	0,7	21,4	1,9	0,2	5	-	-
Tm Pudingos tej	106,4	0,7	21,3	1,9	0,2	5	-	-
tm. Karamell	106,1	0,7	21,2	1,9	0,2	5	-	-