

TEJMENTES Bölcsődei étlap																									
típegő és nagycsoportos gyermekek számára																									
2022. április 04-től április 08-ig																									
Hétfő					Kedd					Szerda					Csütörtök					Péntek					
Reggeli	Áfonyás tea, Tm. Tavasz húskrémes teljes kiőrlésű kenyér, Hónapos retek					Rizstej, Pritaminos-margarinos magvas kenyér, Zöldpaprika					Csipke tea, Liga marg. teljes kiőrlésű kenyér, P.mell sonka, Kígyóuborka					Kakaó (rizstejből), Margarinos vizes zsemle, Paradicsom					Málnás tea, Liga marg. teljes kiőrlésű kenyér, Sonka szalámi, Pritaminpaprika				
	E	179,8	F	5,9	E	237,4	F	5,5	E	171,5	F	7,9	E	242,3	F	5,1	E	186,9	F	9,3					
	Zs:	4,8	Sz	27,2	Zs:	8,2	Sz	35	Zs:	2,8	Sz	27,6	Zs:	4,4	Sz	45	Zs:	3,9	Sz	27,6					
	Tzs:	1,5			Tzs:	1			Tzs:	0,7			Tzs:	0,9			Tzs:	1							
C	5	S	bt:0,9 ha:0	C	-	S	bt:0,5 ha:0	C	5	S	bt:1 ha:0	C	5	S	bt:0,6 ha:0	C	5	S	bt:0,8 ha:0						
Allergének	glutén					glutén					glutén, szója					glutén					glutén, szója				
Tízórai	Meggy ivólé					Sárgabarack ivólé					Multivitaminos ivólé					Ananász ivólé					Szőlő ivólé				
	E	113,3	F	-	E	119,9	F	-	E	81,3	F	-	E	117,1	F	-	E	117,7	F	-					
	Zs:	-	Sz	25	Zs:	-	Sz	28,1	Zs:	-	Sz	19,9	Zs:	-	Sz	26,8	Zs:	-	Sz	28,9					
	Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-							
C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-						
Allergének	-----					-----					-----					-----					-----				
Ebéd	Bolognai spagetti (sajt nélkül), Körte					Tm. Fehérrépa főzelék, Sertésavdalt, Jonagol alma					Tm.Palócleves, Gesztenye golyó					Tm. Tökfőzelék, Sült pulykahús, Jonatán alma					Tm. Csőben sült brokkoli, Őszibarack kompót				
	E	348,1	F	18	E	419,3	F	13,1	E	363	F	14,9	E	275	F	15,3	E	293,3	F	25,6					
	Zs:	11,1	Sz	43,5	Zs:	20,3	Sz	44,9	Zs:	11,9	Sz	48,2	Zs:	12,2	Sz	25,1	Zs:	7,4	Sz	30,2					
	Tzs:	2,3			Tzs:	4,6			Tzs:	2,3			Tzs:	1,8			Tzs:	2,1							
C	-	S	bt:0,4 ha:0,2	C	4	S	bt:0,3 ha:0,5	C	5	S	bt:0,1 ha:0,6	C	3	S	bt:0,1 ha:0,6	C	-	S	bt:0,3 ha:0,3						
Allergének	glutén, tojás					glutén, tojás					glutén					glutén					glutén, tojás				
Uzsonna	Tejeskávé (rizstejből), Margarinos- mézes félbarna kenyér					C.tea, libamájás Graham kenyér, Paradicsom					Rizstej, Házi húskrémes félbarna kenyér, Kápia paprika					F.ribizlis tea, Margarinos rozskenyér, Tojáskarika, Zöldhagyma					Rizstej, Gabonapehely				
	E	259,4	F	4,8	E	158	F	4,4	E	239,9	F	11,1	E	198,8	F	7,6	E	251,7	F	2,5					
	Zs:	4,1	Sz	50,4	Zs:	4,8	Sz	23,4	Zs:	4,4	Sz	38,6	Zs:	5,8	Sz	28,3	Zs:	5,8	Sz	46,6					
	Tzs:	0,7			Tzs:	1,4			Tzs:	0,7			Tzs:	1,4			Tzs:	2							
C	5	S	bt:0,8 ha:0	C	5	S	bt:0,7 ha:0	C	-	S	bt:0,8 ha:0,2	C	5	S	bt:0,6 ha:0	C	-	S	bt:0,7 ha:0						
Allergének	glutén					glutén, szója					glutén					glutén, tojás					glutén				
Tápanyag össz:	E:900,6kcal, F:29,3g, Zs:20g, Tzs:4,6g, Sz:146,2g, C:10g, S:bt:2,1g, ha:0,2g					E:934,6kcal, F:23,7g, Zs:33,5g, Tzs:7,1g, Sz:131,6g, C:9g, S:bt:1,5g, ha:0,5g					E:855,8kcal, F:34,3g, Zs:19,2g, Tzs:3,8g, Sz:134,5g, C:10g, S:bt:1,9g, ha:0,8g					E:833,2kcal, F:28,8g, Zs:22,7g, Tzs:4,2g, Sz:125,3g, C:13g, S:bt:1,3g, ha:0,6g					E:849,6kcal, F:37,6g, Zs:17,3g, Tzs:5,2g, Sz:133,3g, C:5g, S:bt:1,8g, ha:0,3g				

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. Tavaszi húskrém	52,9	2,1	0,4	4,6	1,5	-	-	szója
Tm. Bolognai spagetti	321,6	17,8	37,5	10,9	2,3	-	0,2	glutén, tojás
Tm. Fehérrépa főzelék	234,4	4,5	35,2	8,1	0,9	4	0,2	glutén
Sertés vagdalt	146,5	7,3	5,4	10,5	3,2	-	0,2	tojás, glutén
Gesztenye golyó	99,3	2	21,8	0,2	-	-	-	glutén
Tm. Palócleves	233,5	13,5	18,5	11,4	2,3	-	0,6	glutén
tm. házi húskrém	44,1	6,2	0,2	2	0,5	-	-	---
Sült pulykahús	76,7	8,6	0,1	4,5	0,6	-	0,2	-
Tm. Tökfőzelék	136,5	2,7	20,2	4,7	0,5	3	0,3	glutén
Tm. Csőben sült brokkoli	249,3	25,3	19,6	7,4	2,1	-	0,3	Glutén, tojás
Tea	27,3	-	5,9	-	-	5	-	-
Tm. Tejeskávé	107	0,7	21,4	1,9	0,2	5	-	-
Tm. Kakaó	112,4	1,1	21,4	2,3	0,4	5	-	-