

TEJMENTES Bölcsődei étlap																									
tipegő és nagycsoportos gyermekek számára																									
2022. január 17-től január 21-ig																									
Hétfő					Kedd					Szerda					Csütörtök					Péntek					
Reggeli	Rizstej, Zöldfűszeres-margarinos magvas kenyér, Pritaminpaprika					C.tea, Tm. Halpástétomos teljes kiőrlésű kenyér, Zöldhagyma					Tejeskávé (rizstejbből), Margarinos vizes zsemle, Zöldpaprika					Cspike tea, Liga marg. teljes kiőrlésű kenyér, P.mell sonka, Paradicsom					Pudingos tej (rizstejbből), Margarinos- mézes vizes kifli				
	E	235,6	F	5,4		E	162,5	F	7,3		E	236,5	F	4,8		E	173,5	F	7,9		E	248,4	F	4,6	
	Zs:	7,8	Sz	35,5		Zs:	4,8	Sz	21,8		Zs:	4	Sz	44,8		Zs:	2,9	Sz	28		Zs:	3,9	Sz	48,2	
	Tzs:	0,9				Tzs:	1,3				Tzs:	0,7				Tzs:	0,7				Tzs:	0,7			
C	-	S	bt:0,4 ha:0		C	5	S	bt:0,6 ha:0		C	5	S	bt:0,8 ha:0		C	5	S	bt:1 ha:0		C	5	S	bt:0,6 ha:0		
Allergének	glutén					glutén, hal					glutén					glutén, szója					glutén				
Tízórai	Körte, tisztított víz					Meggy ivólé					Narancs tisztított víz					Őszibarack ivólé					Ananász ivólé				
	E	37,1	F	-		E	113,3	F	-		E	20,7	F	-		E	113,4	F	-		E	117,1	F	-	
	Zs:	-	Sz	8,4		Zs:	-	Sz	25		Zs:	-	Sz	4,2		Zs:	-	Sz	27,1		Zs:	-	Sz	26,8	
	Tzs:					Tzs:					Tzs:					Tzs:					Tzs:				
C	-	S	-		C	-	S	-		C	-	S	-		C	-	S	-		C	-	S	-		
Allergének	-----					-----					-----					-----					-----				
Ebéd	Tm. Meggymártás, Főtt hússzelet, Pirított dara					Tm. Zöldborsó főzelék, Tojás felfújt, Banán					Tm. becsinált leves, Tejbegríz (rizstejbből) kakaó szórattal					Tm. Karalábé főzelék, Sült pulykahús, Idared alma					Csirkemáj rizottó, Cékla saláta, Mandarin				
	E	376,9	F	12,8		E	474,3	F	15,5		E	439	F	13		E	336,6	F	17,3		E	386	F	21,6	
	Zs:	6,8	Sz	65,1		Zs:	20,4	Sz	55,8		Zs:	13,5	Sz	65,5		Zs:	14,6	Sz	32,9		Zs:	11,4	Sz	48,1	
	Tzs:	0,8				Tzs:	3,3				Tzs:	1,9				Tzs:	2,1				Tzs:	3,3			
C	8	S	bt:0,2 ha:0,5		C	-	S	bt:0,2 ha:0,4		C	10	S	bt:0,1 ha:0,4		C	-	S	bt:0,2 ha:0,7		C	2,5	S	bt:0,3 ha:0,5		
Allergének	glutén					glutén, tojás					glutén, zeller					glutén					-----				
Uzsonna	Málnás tea, Liga marg.félbarna kenyér, P.mell sonka, Paradicsom					Karamell (Rizstejbből), Karotta krémes Graham kenyér, Kígyóuborka					Szedres tea, Tm. Veronai húskrémes rozskenyér, Gömbretek					Rizstej, Tm. Csibemájas félbarna kenyér, Kígyóuborka					Epres tea, Tm. Tojáskrémes Graham kenyér, Kávia paprika				
	E	179,1	F	8,5		E	207,1	F	4,1		E	201,2	F	6,7		E	234,1	F	7,5		E	196	F	7	
	Zs:	2,9	Sz	28,7		Zs:	4	Sz	38,2		Zs:	6,5	Sz	27,9		Zs:	5,2	Sz	38,2		Zs:	5,3	Sz	28,9	
	Tzs:	0,7				Tzs:	0,7				Tzs:	2				Tzs:	1				Tzs:	1,2			
C	5	S	bt:1,2 ha:0		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:0,8 ha:0,2		
Allergének	glutén, szója					glutén					glutén					glutén, szója					glutén, tojás				
Tápanyag össz:	E:828,6kcal, F:27g, Zs:17,8g, Tzs:2,4g, Sz:137,7g, C:13g, S:bt:1,8g, ha:0,5g					E:957,2kcal, F:27,5g, Zs:29,2g, Tzs:5,3g, Sz:141g, C:10g, S:bt:1,4g, ha:0,4g					E:897,4kcal, F:24,9g, Zs:24,2g, Tzs:4,7g, Sz:142,6g, C:20g, S:bt:1,9g, ha:0,4g					E:857,5kcal, F:33,4g, Zs:22,8g, Tzs:3,9g, Sz:127g, C:5g, S:bt:2,2g, ha:0,7g					E:947,5kcal, F:34,1g, Zs:21g, Tzs:5,3g, Sz:152,1g, C:12,5g, S:bt:1,7g, ha:0,7g				

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	-	-	-
Tm. Meggymártás	253,7	3,2	57,6	0,7	--	5	0,2	glutén
Főtt hússzelet	76,7	8,6	0,16	4,5	0,6	-	0,2	-
Pirított dara	46,3	0,9	7,3	1,4	0,1	-	0,2	glutén
Tm. Halpástétom	58,4	4,5	0	4,4	1,3	-	-	hal
Tejmentes Zöldborsó főzelék	275,5	9,7	37,4	9,2	1	-	0,2	glutén
Tojásfelfújt	211,4	10,3	8,1	15,1	5,1	-	0,2	glutén, tej
Karotta krém	18,6	0,1	0,5	1,7	0,4	-	-	-
tm. Tejbegríz kakaó szórattal	236,3	3,4	48,7	2,9	0,4	10	-	glutén
Tm. Becsináltelvas	202,6	9,5	16,7	10,6	1,5	-	0,2	glutén, zeller
tm. Veronai húskrém	68,4	3,2	0,1	6	2	-	-	szója
tm. Karalábéfőzelék	205	4,8	29,4	7,3	0,8	-	0,4	glutén
Sült pulykahús	76,7	8,6	0,1	4,5	0,6	-	0,2	-
tm. Csibemájas	56,4	2,7	1,3	4,3	1,2	-	-	szója
Cékla saláta	19,4	-	4,2	-	--	2,5	0,1	-
Csibemáj rizottó	343,1	20,8	38,9	11,3	3,3	-	0,4	---
Tm. Tojáskrém	55,7	2,8	0,1	4,8	1,2	-	0,2	tojás
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	-	-

