

TEJMENTES Bőlcsodei étlap				típegő és nagycsoportos gyermekek számára				2022. január 31-től február 04-ig												
	Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
Reggeli	Rizstej, Gabonapehely				C.tea, Főtt virsli, teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika, Ketchup				Kakaó (rizstejből), Margarinos magvas zsemle, Kápia paprika				Csipke tea, Tojásrántotta, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldhagyma				Pudingos tej (rizstejből), Margarinos vizes kifli, Sonka szalámi Paradicsom			
	E	251,7	F	2,5	E	201,3	F	8,2	E	271,8	F	6,1	E	230,7	F	9	E	276,4	F	10
	Zs:	5,8	Sz	46,6	Zs:	5,1	Sz	29,7	Zs:	9,5	Sz	39,9	Zs:	9,2	Sz	27,1	Zs:	6	Sz	45
	Tzs:	2			Tzs:	1,2			Tzs:	0,9			Tzs:	1,7			Tzs:	1,4		
	C	-	S	bt:0,7 ha:0	C	5	S	bt:1,2 ha:0	C	5	S	bt:0,4 ha:0	C	5	S	bt:0,6 ha:0,3	C	5	S	bt:1,3 ha:0
Allergének	glutén				glutén, szója				glutén, szezám				glutén, tojás				glutén, szója			
Tízórai	Őszibarack ivólé				Ananász ivólé				Narancs, tisztított víz				Szőlő ivólé				Mandarin, tisztított víz			
	E	113,4	F	-	E	117,1	F	-	E	20,7	F	-	E	117,7	F	-	E	23,4	F	-
	Zs:	-	Sz	27,1	Zs:	-	Sz	26,8	Zs:	-	Sz	4,2	Zs:	-	Sz	28,9	Zs:	-	Sz	4,9
	Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-		
	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Ebéd	Tm. Brokkoli főzelék, Sárgarépás vagdalt, Jonagold alma				Magyaros pulykaragu, Kukoricás rizs, Uborka saláta, Mandarin				Gulyásleves, Tejben rizs (rizstejből) kakaó szóráttal				Paradicsommártás, Főtt húsgombóc, Tm. Burgonyapüré, Körte				Tm. Rakott zöldbab, Őszibarack kompót			
	E	261,9	F	13,6	E	382,6	F	16,6	E	435,2	F	14,5	E	369,4	F	12,4	E	408,8	F	21
	Zs:	10,3	Sz	27,8	Zs:	11,3	Sz	52,9	Zs:	11,3	Sz	67,9	Zs:	11	Sz	54,2	Zs:	12,9	Sz	51
	Tzs:	1,4			Tzs:	1,7			Tzs:	2,4			Tzs:	1,8			Tzs:	2,8		
	C	-	S	bt:0,2 ha:0,4	C	6	S	bt:0,1 ha:0,5	C	10	S	bt:0,2 ha:0,3	C	10	S	bt:0,6 ha:0,5	C	-	S	bt:0,2 ha:0,4
Allergének	glutén, tojás				-----				glutén, tojás, zeller				glutén, tojás				glutén			
Uzsonna	Szedres tea, Tm. Zalai krémes rozskenyér, Gömbretek				Karamell (rizstejből), Margarinos – extradzemes félbarna kenyér				Epres tea, Tm. Szardínia krémes Graham kenyér, Paradicsom				Rizstej, Padlizsánkrémes Rozskenyér, Jégcsapretek				Málnás tea, Házi húskrémes magvas kenyér, Kígyóuborka			
	E	201,1	F	6,7	E	250,8	F	5,2	E	196,8	F	8,8	E	211,1	F	4,4	E	193,8	F	10,8
	Zs:	6,5	Sz	27,9	Zs:	4,1	Sz	47,7	Zs:	4,9	Sz	28,3	Zs:	5,1	Sz	36,4	Zs:	5,5	Sz	24,3
	Tzs:	2			Tzs:	0,7			Tzs:	1,3			Tzs:	0,6			Tzs:	0,5		
	C	5	S	bt:1 ha:0	C	5	S	bt:0,8 ha:0	C	5	S	bt:0,9 ha:0	C	-	S	bt:0,3 ha:0,2	C	5	S	bt:0,5 ha:0,2
Allergének	glutén, szója				glutén				glutén, hal				glutén				glutén, szezám			
Tápanyag össz:	E:828,3kcal, F:23,5g, Zs:22,8g, Tzs:5,4g, Sz:129,5g, C:5g, S:bt:1,9g, ha:0,4g				E:951kcal, F:30,9g, Zs:20,8g, Tzs:3,6g, Sz:157,1g, C:16g, S:bt:2,1g, ha:0,5g				E:912,4kcal, F:29,8g, Zs:25,9g, Tzs:4,7g, Sz:137,5g, C:20g, S:bt:1,5g, ha:0,3g				E:928,9kcal, F:25,9g, Zs:25,4g, Tzs:4,1g, Sz:146,7g, C:15g, S:bt:1,5g, ha:1g				E:902,4kcal, F:42,3g, Zs:24,7g, Tzs:4,8g, Sz:125,3g, C:10g, S:bt:2g, ha:0,6g			

Jelmagyarázat: Energia: E(kcal), Fehérje: F(g); Zsír: Zs(g); Szénhidrát: Sz(g); Teltett zsírsav: T.zs, Hozzáadott cukor: C (g)Hozzáadott só: S.(g)
Tejmentes: Tm., Diétás étkezést is tudunk biztosítani. Indokolt esetben az étlapváltoztatásához hozzájárulok:

.....
bölcsővezető

.....
bölcsőorvos

.....
dietetikus

TEJMENTES Ételek (adag)	Energia (Kcal)	Fehérje (gr)	CH (gr)	Zsír (gr)	Telített zsír (SFA) (gr)	Cukor (gr)	Só (gr)	Allergén anyagok
Sárgarépas vagdalt	97,1	7,7	6,6	4,3	0,8	-	0,3	glutén, tojás
Tm. Brokkoli főzelék	140,4	5,6	16,2	5,7	0,6	-	0,3	glutén
Tm. Zalai krém	68,4	3,2	0,1	6	2	-	-	szója
Uborkasaláta	31,1	0,6	7	-	-	6	0,2	----
Kukoricás rizs	227,1	5,1	40,6	4,7	0,5	-	0,4	-
Magyaros pulykaragu	111,8	11,1	4,3	5,4	1,6	-	0,2	--
Gulyásleves	186,1	10,8	15,6	8,6	1,8	-	0,3	glutén, zeller, tojás
tm. Tejbenrizs	227,6	3,1	49	1,9	0,2	10	0,1	---
Tm. Halpástétom	58,4	4,5	0	4,4	1,3	-	-	hal
Tojásrántotta	132,4	6,7	0,3	11,4	3,5	-	0,2	tojás
Főtt húsgombóc	76,2	7,2	4,9	2,9	1	-	0,3	tojás
Paradicsom mártás	183	2,8	25,6	7,5	0,8	10	0,2	glutén
Tm. Burgonyapüré	167,2	4,1	35,2	0,7	--	--	0,6	---
Padlizsán krém	45,3	1	3,6	2,9	0,3	-	0,3	-
tm. házi húskrém	44,1	6,2	0,2	2	0,5	-	-	---
Tm. Rakott zöldbab	364,8	20,7	40,4	12,9	2,8	-	0,4	glutén
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. Kakaó	112,4	1,1	21,4	2,3	0,4	5	-	-