

TEJMENTES Bölcsődei étlap																									
tipegő és nagycsoportos gyermekek számára																									
2022. január 10-től január 14-ig																									
Hétfő					Kedd					Szerda					Csütörtök					Péntek					
Reggeli	Erdei gy.tea, Zöldfűszeres margarinós teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom					Kakaó (rizstejből), margarinós-méz rozskenyér					F.rizblizs tea,Tm. Kenőmájas teljes kiőrlésű kenyér, Zöldhagyma					Rizstej, Liga marg. magvas kenyér, Zalai felvágott, Kápia paprika					C.tea, Liga marg. teljes kiőrlésű kenyér, Tojáskarika, Zöldpaprika				
	E	150,4	F	3,8		E	221,8	F	3,6		E	170,7	F	6,3		E	289,7	F	9,2		E	195	F	7,8	
	Zs:	2,5	Sz	27,2		Zs:	4,4	Sz	41,6		Zs:	3,2	Sz	28,2		Zs:	12,1	Sz	35,5		Zs:	5,8	Sz	27	
	Tzs:	0,6				Tzs:	0,9				Tzs:	0,8				Tzs:	2,5				Tzs:	1,4			
C	5	S	bt:0,5 ha:0		C	5	S	bt:0,4 ha:0		C	5	S	bt:0,6 ha:0		C	-	S	bt:1 ha:0		C	5	S	bt:0,6 ha:0		
Allergének	glutén					glutén					glutén, szója					glutén, szója					glutén, tojás				
Tízórai	Mandarin, tisztított víz					Multivitaminos ivólé					Sárgabarack ivólé					Banán, tisztított víz					Szőlő ivólé				
	E	32,8	F	-		E	81,3	F	-		E	119,9	F	-		E	73,5	F	-		E	117,7	F	-	
	Zs:	-	Sz	6,8		Zs:	-	Sz	19,9		Zs:	-	Sz	28,1		Zs:	-	Sz	16,9		Zs:	-	Sz	28,9	
	Tzs:	-				Tzs:	-				Tzs:	-				Tzs:	-				Tzs:	-			
C	-	S	-		C	-	S	-		C	-	S	-		C	-	S	-		C	-	S	-		
Allergének	-----					-----					-----					-----					-----				
Ebéd	Tm. Zöldséges-rakottas csirkemell, Őszibarack kompót					Tm. Burgonyafőzelék, Egybesült vagdalt, Körte					Mexikói szárnyas tokány, Kiskagyló tészta, Csemegeuborka, Narancs					Tm. Csokonai leves, Meggyes puding (rizstejből)					Tm. Sárgarépa főzelék, Sült pulykahús, Alma				
	E	472,4	F	29,6		E	449,1	F	19,6		E	320	F	18		E	294,8	F	20,2		E	359,8	F	16,8	
	Zs:	11,4	Sz	61,7		Zs:	14,2	Sz	59,3		Zs:	8,8	Sz	41,1		Zs:	8,2	Sz	34,2		Zs:	15,1	Sz	37,8	
	Tzs:	1,5				Tzs:	2,8				Tzs:	2				Tzs:	1				Tzs:	2,2			
C	-	S	bt:0,3 ha:0,2		C	3	S	bt:0,2 ha:0,4		C	-	S	bt:1,2 ha:0,6		C	10	S	bt:0,2 ha:0,2		C	4	S	bt:0,6 ha:0,5		
Allergének	glutén					glutén, tojás					glutén, tojás					glutén, zeller					glutén				
Uzsonna	Rizstej, Liga marg. félbarna kenyér, P.mell sonka, Kígyóborka					Csipke tea, Tm. Tavaszi húskrémes Graham kenyér, Jégcsapretek					Tejeskávés (rizstejből), Margarinós vizes kifli, Paradicsom					Szamócás tea, Házi húskrémes Vizes zsömlé, Kígyóborka					Rizstej, Margarinós- extra dzsemes félbarna kenyér				
	E	241,3	F	10		E	178,5	F	7,8		E	236,9	F	4,8		E	183,2	F	10,2		E	230,7	F	5,2	
	Zs:	4,9	Sz	38,7		Zs:	3,1	Sz	28,8		Zs:	4	Sz	45		Zs:	2,4	Sz	29,3		Zs:	4,1	Sz	42,7	
	Tzs:	0,9				Tzs:	0,7				Tzs:	0,7				Tzs:	0,7				Tzs:	0,7			
C	-	S	bt:1,2 ha:0		C	5	S	bt:1,2 ha:0		C	5	S	bt:0,6 ha:0		C	5	S	bt:0,7 ha:0,2		C	--	S	bt:0,8 ha:0		
Allergének	glutén, szója					glutén					glutén					glutén					glutén				
Tápanyag össz:	E:896,9kcal, F:44g, Zs:19,2g, Tzs:3,1g, Sz:134,6g, C:5g, S:bt:2g, ha:0,2g					E:930,8kcal, F:31,4g, Zs:21,8g, Tzs:4,6g, Sz:149,7g, C:13g, S:bt:1,8g, ha:0,4					E:847,5kcal, F:29,9g, Zs:16,2g, Tzs:3,6g, Sz:142,6g, C:10g, S:bt:2,4g, ha:0,6g					E:841,1kcal, F:40,7g, Zs:22,8g, Tzs:4,1g, Sz:116g, C:15g, S:bt:1,9g, ha:0,4g					E:903,2kcal, F:29,9g, Zs:25g, Tzs:4,4g, Sz:136,5g, C:9g, S:bt:2g, ha:0,5g				

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:

.....
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. Zöldséges rakottas csirkemell	273,7	19,5	31,2	7,6	1	-	0,3	glutén
Egybesült vagdalt	157,6	13,7	5,4	8,9	2,3	-	0,2	glutén, tojás
tm. Burgonya főzelék	264,9	5,7	47,9	5,1	0,5	3	0,4	glutén
Tm. tavaszi húskrém	52,9	2,1	0,4	4,6	1,5	-	-	szója
tm. Csibemájás	56,4	2,7	1,3	4,3	1,2	-	-	szója
Mexikói pulykatokány	111,8	11,1	4,3	5,4	1,6	-	0,2	--
Főtt tészta	169,8	6	29,1	3,1	0,4	-	0,4	glutén, tojás
tm. Csokonai leves	231,2	20	19,4	7,8	1	-	0,2	glutén, zeller
tm. Meggyes Puding	94,4	0,2	21,9	0,5	-	10	-	---
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. Sárgarépa főzelék	228,2	4,3	34,3	7,7	0,8	4	0,2	glutén
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	-	-