

TEJMENTES		Bölcsődei étlap						tipegő és nagycsoportos gyermekek számára						2022. március 14-től március 18-ig						
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek						
Reggeli	-----			-----			Kakaó (rizstejből), Margarinos vizes zsömlé			Csipke tea, Margarinos Grahama kenyér, Mexikói felvágott, Vajretek			Tejeskávé (rizstejből), Margarinos- extra dzsemes félbarna kenyér							
	E		F	E		F	E	237,9	F	4,9	E	199,1	F	7	E	251,7	F	5,2		
	Zs:		Sz	Zs:		Sz	Zs:	4,4	Sz	44,2	Zs:	5,9	Sz	28,6	Zs:	4,1	Sz	47,9		
	Tzs:			Tzs:			Tzs:	0,9			Tzs:	1,8			Tzs:	0,7				
	C	-	S	C	-	S	C	5	S	bt:0,6 ha:0	C	5	S	bt:1,2 ha:0	C	5	S	bt:0,8 ha:0		
Allergének							glutén			glutén, szója			glutén							
Tízórai	-----			-----			Narancs ivólé			Körte, tisztított víz			Sárgabarack ivólé							
	E		F	-	E		F	-	E	121,2	F	-	E	37,1	F	-	E	119,9	F	-
	Zs:	-	Sz		Zs:	-	Sz		Zs:	-	Sz	28,7	Zs:	-	Sz	8,4	Zs:	-	Sz	28,1
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:			
	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-
Allergének	-----			-----			-----			-----			-----							
Ebéd	-----			-----			Szerpenyős burgonya, Csemegeuborka, Idared alma			Gulyásleves, Tejbegríz (rizstejből) kakaós szórattal			Csirkemáj rizottó, Cékasaláta, Banán							
	E		F	E		F	E	295,9	F	9,1	E	422,4	F	14,3	E	382,6	F	17,3		
	Zs:		Sz	Zs:		Sz	Zs:	10,7	Sz	39,5	Zs:	11,6	Sz	64,4	Zs:	9,2	Sz	56,8		
	Tzs:			Tzs:			Tzs:	1,8			Tzs:	2,2			Tzs:	1,7				
	C	-	S	C	-	S	C	-	S	bt:1,3 ha:0,2	C	10	S	bt:0,2 ha:0,3	C	2,5	S	bt:0,1 ha:0,5		
Allergének							-----			glutén, tojás, zeller			-----							
Uzsonna	-----			-----			Szedres tea, Liga marg, Teljes kiőrlésű kenyér, Tojáskarika, Kápia paprika			Rizstej, Házi húskrémes félbarna kenyér, Paradicsom			Áfonyás tea, Tm. Halpástétomos teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka							
	E		F	E		F	E	197,3	F	7,7	E	238,1	F	11,1	E	186	F	8,1		
	Zs:		Sz	Zs:		Sz	Zs:	5,8	Sz	27,6	Zs:	4,4	Sz	38,1	Zs:	4,8	Sz	26,5		
	Tzs:			Tzs:			Tzs:	1,4			Tzs:	0,7			Tzs:	1,3				
	C	-	S	C	-	S	C	5	S	bt:0,6 ha:0	C	-	S	bt:0,8 ha:0,2	C	5	S	bt:0,7 ha:0		
Allergének							glutén, tojás			glutén			glutén, hal							
Tápanyag össz:	E:kcal, F:g, Zs:g, Tzs:g, Sz:g, C:g, Sg			E:kcal, F:g, Zs:g, Tzs:g, Sz:g, C:g, S:g			E:852,3kcal, F:22,3g, Zs:21,1g, Tzs:4,2g, Sz:140,1g, C:10g, S:bt:2,5g, ha:0,2g			E:896,7kcal, F:32,7g, Zs:22,1g, Tzs:4,8g, Sz:139,6g, C:15g, S:bt:2,2g, ha:0,5g			E:940,2kcal, F:31,5g, Zs:18,3g, Tzs:3,7g, Sz:159,4g, C:12,5g, S:bt:1,6g, 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 étkeztetést is tudunk biztosítani. Indokolt esetben az étlapváltoztatásához hozzájárulok:

.....
bölcsovevezető

.....
bölcsoe orvos

.....
dietetikus

TEJMENTES Ételek (adag)	Energia (Kcal)	Fehérje (gr)	CH (gr)	Zsír (gr)	Telített zsír (SFA) (gr)	Cukor (gr)	Só (gr)	Allergén anyagok
Serpenyős burgonya	266	8,5	33,5	10,4	1,8	-	0,2	--
Gulyásleves	186,1	10,8	15,6	8,6	1,8	-	0,3	glutén, zeller, tojás
tm. Tejbegríz kakaó szórattal	236,3	3,4	48,7	2,9	0,4	10	-	glutén
tm. házi húskrém	44,1	6,2	0,2	2	0,5	-	-	---
Cékla saláta	19,4	-	4,2	-	--	2,5	0,1	-
Csirkemáj rizottó	321,7	16,4	42,8	9,1	1,7	-	0,4	---
Tm. Halpástétom	58,4	4,5	0	4,4	1,3	-	-	hal
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	-	-