

TEJMENTES Bölcsődei étlap				tipegő és nagycsoportos gyermekek számára				2022. április 11-től április 15-ig												
	Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
Reggeli	Rizstej, Kakaós gabonapehely				C.tea, Liga marg. teljes kiőrlésű kenyér, Cs.mell sonka, Hónapos retek				Rizstej, Margarinos vizes kifli, Kígyóborka				Csipke tea, Tm. Párizsi krémes teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom				-----			
	E	251,7	F	2,5	E	176,9	F	9,3	E	213,9	F	4,7	E	206,9	F	7,5	E		F	
	Zs:	5,8	Sz	46,6	Zs:	2,5	Sz	28,4	Zs:	4	Sz	39,4	Zs:	6,6	Sz	28,5	Zs:		Sz	
	Tzs:	2			Tzs:	0,6			Tzs:	0,7			Tzs:	2			Tzs:			Sz
C	-	S	bt:0,7 ha:0	C	5	S	bt:1 ha:0	C	-	S	bt:0,6 ha:0	C	5	S	bt:1,2 ha:0	C		S		
Allergének	glutén				glutén, szója				glutén				glutén, szója							
Tízórai	Narancs ivólé				Őszibarack ivólé				Meggy ivólé				Multivitaminos ivólé				-----			
	E	121,2	F	-	E	113,4	F	-	E	113,3	F	-	E	81,3	F	-	E		F	-
	Zs:	-	Sz	28,7	Zs:	-	Sz	27,1	Zs:	-	Sz	25	Zs:	-	Sz	19,9	Zs:	-	Sz	
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:			Sz
C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C		S	-	
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Ebéd	Tárkonyos pulykaragu, Zöldséges rizs, Körte				Tm. Zöldborsófőzelék, Párolt pulykahús, Jonatán alma				Tm. Vegyes gyümölcsmártás, Főtt hússzelet, Pírtott dara				Tm. Édeskáposzta főzelék, Sült csirkehús, Jonagold alma				-----			
	E	325,1	F	19,7	E	382,9	F	20,1	E	390,2	F	14,4	E	373,7	F	18	E		F	
	Zs:	7,7	Sz	43,6	Zs:	14,8	Sz	40,9	Zs:	7,6	Sz	64,9	Zs:	15,2	Sz	40	Zs:		Sz	
	Tzs:	1			Tzs:	2			Tzs:	1,2			Tzs:	2,2			Tzs:			Sz
C	-	S	bt:0,2 ha:0,6	C	-	S	bt:0,1 ha:0,4	C	8	S	bt:0,1 ha:0,5	C	-	S	bt:0,2 ha:0,4	C		S		
Allergének	-----				glutén				glutén				glutén							
Uzsonna	Szamócás tea, Tm. Tojáskrémes félbarna kenyér, Kápia paprika				Tejeskávé (rizstejből), Házi húskrémes Graham kenyér, Paradicsom				Szedres tea, Tm. Halpástétomos félbarna kenyér, Pritaminpaprika				Rizstej, Margarinos- extra dzsemes Graham kenyér				-----			
	E	192,8	F	6,9	E	262,2	F	11,2	E	195,5	F	8,6	E	234	F	5,3	E		F	
	Zs:	5,3	Sz	28,3	Zs:	4,4	Sz	44	Zs:	4,9	Sz	28,1	Zs:	4,1	Sz	43,4	Zs:		Sz	
	Tzs:	1,2			Tzs:	0,7			Tzs:	1,3			Tzs:	0,7			Tzs:			Sz
C	5	S	bt:0,9 ha:0,2	C	5	S	bt:0,7 ha:0,2	C	5	S	bt:1 ha:0	C	-	S	bt:0,7 ha:0	C	-	S		
Allergének	glutén, tojás				glutén				glutén, hal				glutén							
Tápanyag össz:	E:890,9kcal, F:29,8g, Zs:19,1g, Tzs:4,2g, Sz:147,2g, C:5g, <b>S:bt:1,8g, ha:0,8g</b>				E:935,5kcal, F:41,3g, Zs:21,9g, Tzs:3,4g, Sz:140,6g, C:10g, <b>S:bt:1,8g, ha:0,6g</b>				E:912,9kcal, F:28,5g, Zs:16,6g, Tzs:3,3g, Sz:157,5g, C:13g, <b>S:bt:1,7g, ha:0,5g</b>				E:895,8kcal, F:31,2g, Zs:25,9g, Tzs:4,9g, Sz:131,9g, C:5g, <b>S:bt:2,1g, ha:0,4g</b>				E:kcal, F:g, Zs:g, Tzs:g, Sz:g, C:g, S:g			

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
Zöldséges rizs	245,6	4,6	48,7	3,4	0,4	-	0,3	---
Tárkonyos pulykaragu	90,6	14,6	0,7	3,1	0,4	-	0,3	----
Tm. Tojáskrém	55,7	2,8	0,1	4,8	1,2	-	0,2	tojás
Tejmentes Zöldborsó főzelék	275,5	9,7	37,4	9,2	1	-	0,2	glutén
tm. házi húskrém	44,1	6,2	0,2	2	0,5	-	-	---
Párolt pulykahús	90	10,2	0	5,3	1	-	0,2	-
tm. Vegyes gyümölcs mártás	253,7	3,2	57,6	0,7	-		0,1	glutén
Tm. Halpástétom	58,4	4,5	0	4,4	1,3	-	-	hal
tm. Édeskáposzta főzelék	235,8	3,2	36,1	8,3	0,9	-	0,2	glutén
Sült Csirkehús	120,3	14,6	0,3	6,6	1,2	-	0,3	---
Tea	27,3	-	5,9	-	-	5	-	-
Tm. Tejeskávé	107	0,7	21,4	1,9	0,2	5	-	-