

TEJMENTES Bölcsődei étlap																				
típegő és nagycsoportos gyermekek számára																				
2022. április 18-tól április 22-ig																				
Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek				
Reggeli	-----				Csipke tea, Tm. Sonkakrémes teljes kiőrlésű kenyér, Pritaminpaprika				Rizstej, Liga marg. magvas kenyér, Tojáskarika, Zöldhagyma				F. ribizlis tea, Liga marg. teljes kiőrlésű kenyér, Zalai felvágott, Jégcsap retek				Tejeskávé (rizstejből), Margarinos- mézes vizes kifli			
	E		F		E	173,1	F	7,1	E	275	F	9,4	E	205,7	F	7,6	E	265,3	F	4,6
	Zs:		Sz		Zs:	3,1	Sz	28,3	Zs:	10,7	Sz	35	Zs:	7,1	Sz	26,8	Zs:	3,9	Sz	52,3
	Tzs:				Tzs:	0,7			Tzs:	1,6			Tzs:	2,2			Tzs:	0,7		
C		S		C	5	S	bt:0,9 ha:0	C	-	S	bt:0,5 ha:0	C	5	S	bt:1,1 ha:0	C	5	S	bt:0,6 ha:0	
Allergének					glutén, szója				glutén, tojás, szezám				glutén, szója				glutén			
Tízórai	-----				Szőlő ivólé				Limonádé				Meggy ivólé				Áfonyás tea			
	E		F	-	E	117,7	F	-	E	44,1	F	-	E	113,3	F	-	E	27,4	F	-
	Zs:	-	Sz		Zs:	-	Sz	28,9	Zs:	-	Sz	9,6	Zs:	-	Sz	25	Zs:	-	Sz	5,9
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:			
C	-	S	-	C	-	S	-	C	5	S	-	C	-	S	-	C	5	S	-	
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Ebéd	-----				Tm. Finomfőzelék, Frosta halrudacska, Jonagold alma				Majorannás aprópecsenye, Tm. Sárgarépapüré, Banán				Tm. Burgonyafőzelék, Zabpelyhes húsgombóc, Jonatán alma				Tm. Temesvári pulykatokány, Kiskagyló tészta, Csemegeuborka, Körte			
	E		F		E	400,9	F	21,4	E	333,8	F	27,7	E	365,6	F	13,3	E	453,1	F	21,7
	Zs:		Sz		Zs:	17,2	Sz	38,8	Zs:	5,4	Sz	42,3	Zs:	8,3	Sz	57,8	Zs:	11,3	Sz	65,3
	Tzs:				Tzs:	2,3			Tzs:	0,8			Tzs:	1,5			Tzs:	1,7		
C	-	S		C	3	S	bt:0,3 ha:0,4	C	-	S	bt:0,8 ha:0,6	C	3	S	bt:0,1 ha:0,9	C	-	S	bt:1,2 ha:0,6	
Allergének					glutén, hal, tojás				-----				glutén, tojás				glutén, tojás			
Uzsonna	-----				Kakaó (rizstejből), Margarinos – extra dzsemes félbarna kenyér				Epres tea, Tm. Májpástétomos Graham kenyér, Paradicsom				Rizstej, Házi húskrémes félbarna kenyér, Kígyóuborka				Erdei gy. tea, Karotta krémes rozskenyér, Kápia paprika			
	E		F		E	257,1	F	5,6	E	180,6	F	7	E	236	F	11,1	E	154,7	F	3,6
	Zs:		Sz		Zs:	4,5	Sz	47,9	Zs:	3,3	Sz	29,6	Zs:	4,3	Sz	37,7	Zs:	2,2	Sz	29,1
	Tzs:				Tzs:	0,9			Tzs:	0,8			Tzs:	0,7			Tzs:	0,4		
C	-	S		C	5	S	bt:0,8 ha:0	C	5	S	bt:0,9 ha:0	C	-	S	bt:0,8 ha:0,2	C	5	S	bt:0,5 ha:0	
Allergének					glutén				glutén, szója				glutén				glutén			
Tápanyag össz:	E:kcal, F:g, Zs:g, Tzs:g, Sz:g, C:g, Sg				E:948,7kcal, F:34,2g, Zs:24,9g, Tzs:4g, Sz:144g, C:13g, S:bt:2g, ha:0,4g				E:833,5kcal, F:44,2g, Zs:19,7g, Tzs:3,3g, Sz:116,6g, C:10g, S:bt:2,2g, ha:0,6g				E:920,7kcal, F:32,7g, Zs:19,9g, Tzs:4,6g, Sz:147,3g, C:8g, S:bt:2g, ha:1,1g				E:900,4kcal, F:30,1g, Zs:17,6g, Tzs:2,9g, Sz:152,8g, C:15g, S:bt:2,3g, ha:0,6g			

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
Frosta hal rudacska	184,1	15,1	8	10	1,5	-	1	tojás, hal
Tm. Finomfőzelék	199,3	6,1	27,3	7	0,7	3	0,2	glutén
Tm. Pulykasonka krém	41,5	3,4	0,8	2,6	0,7	-	-	szója
Majorannás aprópecsenye	90,6	14,6	0,7	3,1	0,4	-	0,3	----
Tm. Sárgarépa püré	154,6	2,6	35,4	0,4	-	-	0,4	--
tm. Csibemájás	56,4	2,7	1,3	4,3	1,2	-	-	-----
tm. Burgonya főzelék	264,9	5,7	47,9	5,1	0,5	3	0,4	glutén
Zabpelyhes húsgombóc	91,9	12,4	7,5	1,3	0,3	-	-	glutén, tojás
tm. házi húskrém	44,1	6,2	0,2	2	0,5	-	-	---
Tm. Temesvári pulykatokány	251,2	15,3	29,1	7,9	1,3	-	0,3	glutén
Főtt tészta	169,8	6	29,1	3,1	0,4	-	0,4	glutén, tojás
Karotta krém	18,6	0,1	0,5	1,7		-	0,06	-
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	-	-