

TEJMENTES Bölcsődei étlap				típegő és nagycsoportos gyermekek számára				2022. május 23-tól május 27-ig												
	Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
Reggeli	Málnás tea, Karotta krémes félbarna kenyér, Paradicsom				Kakaó (rizstejből), Margarinós-mézés rozskenyér				Csipke tea, Liga marg. teljes kiőrlésű kenyér, P.mell sonka, Zöldhagyma				Áfonyás tea, Zöldfűszeres-margarinos rozskenyér, Paradicsom				Epres tea, Tm. Tojáskrémes teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka			
	E	128	F	3,3	E	267	F	4,4	E	172,4	F	7,9	E	157,6	F	3,6	E	183,4	F	6,4
	Zs:	2,1	Sz	22,9	Zs:	4,8	Sz	51	Zs:	2,8	Sz	28	Zs:	2,9	Sz	28,3	Zs:	5,2	Sz	26,6
	Tzs:	0,4			Tzs:	1			Tzs:	0,7			Tzs:	0,6			Tzs:	1,2		
	C	5	S	bt:0,6 ha:0	C	5	S	bt:0,5 ha:0	C	5	S	bt:1 ha:0	C	5	S	bt:0,5 ha:0	C	5	S	bt:0,6 ha:0,2
Allergének	glutén				glutén				glutén, szója				glutén				glutén, tojás			
Tízórai	Narancs ivólé				Erdei gyümölcs tea				Őszibarack ivólé				Limonádé				Multivitaminos ivólé			
	E	121,2	F	-	E	27,4	F	-	E	113,4	F	-	E	44,1	F	-	E	81,3	F	-
	Zs:	-	Sz	28,7	Zs:	-	Sz	5,9	Zs:	-	Sz	27,1	Zs:	-	Sz	9,6	Zs:	-	Sz	19,9
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:			
	C	-	S	-	C	5	S	-	C	-	S	-	C	5	S	-	C		S	-
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Ebéd	Párolt rizs, Tm.Tárkonyos pulykaragu, Csemegeuborka, Körte				Tm. Finomfőzelék, Sült pulykahús, Jonatán alma				Kertészleves csirkehússal, Tm. Tejben rizs fahéjas szóráttal.				Tm. Burgonyapüré, Majorannás aprópecsenye, Jonagold alma				Tm. Csőben sült brokkoli, Őszibarack kompót			
	E	477,6	F	19,5	E	330,9	F	18,6	E	386,4	F	18,5	E	361,9	F	26,6	E	310,9	F	25,7
	Zs:	11,5	Sz	73,2	Zs:	14,3	Sz	30,8	Zs:	7,3	Sz	60,8	Zs:	6,5	Sz	47,8	Zs:	7,4	Sz	34,4
	Tzs:	1,6			Tzs:	2,1			Tzs:	1,3			Tzs:	0,9			Tzs:	2,1		
	C	-	S	bt:0,7 ha:0,4	C	3	S	bt:0,2 ha:0,5	C	10	S	bt:0,3 ha:0,2	C	-	S	bt:0,8 ha:0,7	C	-	S	bt:0,3 ha:0,3
Allergének	glutén				glutén				glutén, tojás, zeller				-----				glutén			
Uzsonna	Tejeskávé (rizstejből), Margarinós vizes zsemle, Jégcsapretek				C.tea, Tm. Tonhalkrémes Graham kenyér, Kígyóuborka				Rizstej, Házi húskrémes félbarna kenyér, Pritaminpaprika				Karamell (rizstejből) Margarinós- extra dzsemes magvas kenyér				Rizstej, Gabonapehely			
	E	208,1	F	3,9	E	194,8	F	8,8	E	239,9	F	11,1	E	267,2	F	5,7	E	251,7	F	2,5
	Zs:	3,9	Sz	39	Zs:	4,9	Sz	27,9	Zs:	4,4	Sz	38,6	Zs:	7,1	Sz	44,6	Zs:	5,8	Sz	46,6
	Tzs:	0,7			Tzs:	1,3			Tzs:	0,7			Tzs:	0,7			Tzs:	2		
	C	5	S	bt:0,5 ha:0	C	5	S	bt:0,9 ha:0	C	-	S	bt:0,8 ha:0,2	C	5	S	bt:0,4 ha:0	C	-	S	bt:0,7 ha:0
Allergének	glutén				glutén, hal				glutén				glutén				glutén			
Tápanyag össz:	E:935kcal, F:27,3g, Zs:17,7g, Tzs:2,8g, Sz:163,9g, C:10g, S:bt:1,8g, ha:0,4g				E:820,1kcal, F:31,9g, Zs:24,3g, Tzs:4,5g, Sz:115,7g, C:18g, S:bt:1,6g, ha:0,5g				E:912,1kcal, F:38,1g, Zs:14,7g, Tzs:2,8g, Sz:154,6g, C:15g, S:bt:2,1g, ha:0,4g				E:830,8kcal, F:36,1g, Zs:16,7g, Tzs:2,3g, Sz:130,4g, C:15g, S:bt:1,7g, ha:0,7g				E:827,3kcal, F:35g, Zs:18,6g, Tzs:5,4g, Sz:127,7g, C: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:

.....
bölcsődevezető

.....
bölcsődeorvos

.....
dietetikus

TEJMENTES Ételek (adag)	Energia (Kcal)	Fehérje (gr)	CH (gr)	Zsír (gr)	Telített zsír (SFA) (gr)	Cukor (gr)	Só (gr)	Allergén anyagok
Karotta krém	18,6	0,1	0,5	1,7		-	0,06	-
Tm. Finomfőzelék	199,3	6,1	27,3	7	0,7	3	0,2	glutén
Párolt rizs	244,7	4,8	46,6	4,1	0,4	-	0,2	--
Tm. Tárkonyos pulykatokány	264,1	14	34	7,8	1,3	-	0,3	---
Sült pulykahús	114,1	12,3	0	7,1	1,3	-	0,2	-
Tm. Halpástétom	58,4	4,5	0	4,4	1,3	-	-	hal
tm. Tejbenrizs	227,6	3,1	49	1,9	0,2	10	0,1	---
Kertészleves	158,8	15,4	11,7	5,4	1	-	0,2	glutén, tojás, zeller
tm. házi húskrém	44,1	6,2	0,2	2	0,5	-	-	---
Tm. Zöldfűszeres szendvicskrém	23,3	0,1	0,1	2,4	0,6	-	-	-
Tm. Tojáskrém	55,7	2,8	0,1	4,8	1,2	-	0,2	tojás
Tm. Burgonyapüré	167,2	4,1	35,2	0,7	--	--	0,6	---
Majorannás pulykatokány	90,6	14,6	0,7	3,1	0,4	-	0,3	----
Tea	27,3	-	5,9	-	-	5	-	-
Tm. Tejeskávé	107	0,7	21,4	1,9	0,2	5	-	-
tm. Karamell	106,1	0,7	21,2	1,9	0,2	5	-	-
Tm. Csőben sült brokkoli	249,3	25,3	19,6	7,4	2,1	-	0,3	

