

TEJMENTES Bölcsődei étlap					típegő és nagycsoportos gyermekek számára								2021. szeptember 20-tól szeptember 24-ig							
Reggeli	Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
	Csipke tea, Tm. Veronai húskrémes félbarna kenyér, Zöldhagyma				Pudingos tej (rizstejből), Margarinos vizes zsemle, Cs.mell sonka, Paradicsom				C.tea, Liga marg. Graham kenyér, Tojáskarika, Kápia paprika				Tejeskávé (rizstejből), Liga marg. magvas kenyér, sonka szalámi, Kígyóuborka				C.tea, Tm. Halpástétomos rozskenyér, Pritaminpaprika			
	E	202,5	F	7,3	E	268,9	F	10,3	E	197,8	F	7,7	E	273,1	F	9,6	E	194,5	F	7,9
	Zs:	6,5	Sz	27,7	Zs:	4,3	Sz	46,7	Zs:	5,2	Sz	29	Zs:	7,8	Sz	40,7	Zs:	4,9	Sz	28,6
	Tzs:	2			Tzs:	0,8			Tzs:	1,2			Tzs:	0,9			Tzs:	1,3		
C	5	S	bt:1,3 ha:0	C	5	S	bt:1,2 ha:0	C	5	S	bt:0,8 ha:0	C	5	S	bt:1 ha:0	C	5	S	bt:0,7 ha:0	
Allergének	glutén, szója				glutén, szója				glutén, tojás				glutén, szója, szezám-mag				glutén, hal			
Tízórai	Szőlő ivólé				Meggy ivólé				Körte, tisztított víz				Multi vitaminos ivólé				Szilva, tisztított víz			
	E	117,7	F	-	E	113,3	F	-	E	26,5	F	-	E	81,3	F	-	E	23,7	F	-
	Zs:	-	Sz	28,9	Zs:	-	Sz	25	Zs:	-	Sz	6	Zs:	-	Sz	19,9	Zs:	-	Sz	5,1
	Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-		
C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Ebéd	Tm. Sárgarépa püré, Sült csirkehús, Nektarin				Tm. Karfiolfőzelék, tm.Tojásfelfűjt, Alma				Tm. Húsos rakott burgonya, Vegyes gyümölcskompót				Tm. Kelkáposzta főzelék, Zöldséges májfelfűjt, Őszibarack				Bolognai spagetti (sajt nélkül), Vanilliás puding (rizstejből)			
	E	283,5	F	20,2	E	393,9	F	11,7	E	417,5	F	20,1	E	348,8	F	16,9	E	400,8	F	18,7
	Zs:	7,5	Sz	32,8	Zs:	20,7	Sz	39,1	Zs:	13,2	Sz	53,1	Zs:	13,3	Sz	39,3	Zs:	13,1	Sz	51,3
	Tzs:	1,3			Tzs:	3,3			Tzs:	2,4			Tzs:	1,9			Tzs:	3,9		
C	-	S	bt:0,3 ha:0,4	C	-	S	bt:0,2 ha:0,5	C	-	S	bt:0,4 ha:0,2	C	-	S	bt:0,4 ha:0,4	C	10	S	bt:0,6 ha:0,2	
Allergének	-----				glutén, tojás				glutén, tojás				glutén, tojás				glutén, tojás			
Uzsonna	Rizstej, Gabonapehely				Szedres tea, Karotta krémes teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika				Rizstej, margarinos-extradzsemes félbarna kenyér				F.ribizlis tea, Liga marg. teljes kiőrlésű kenyér, Zalai felvágott, Paradicsom				Rizstej, margarinos-mézes félbarna kenyér			
	E	251,7	F	2,5	E	147,8	F	3,8	E	230,7	F	5,2	E	207,2	F	7,6	E	238,5	F	4,7
	Zs:	5,8	Sz	46,6	Zs:	2,2	Sz	27,3	Zs:	4,1	Sz	42,7	Zs:	7,1	Sz	27,1	Zs:	4,1	Sz	45,2
	Tzs:	2			Tzs:	0,4			Tzs:	0,7			Tzs:	2,3			Tzs:	0,7		
C	-	S	bt:0,7 ha:0	C	5	S	bt:0,5 ha:0	C	-	S	bt:0,8 ha:0	C	5	S	bt:1,1 ha:0	C	-	S	bt:0,8 ha:0	
Allergének	glutén				glutén				glutén				glutén, szója				glutén			
Tápanyag össz:	E:855,4kcal, F:30,2g, Zs:20g, Tzs:5,4g, Sz:136,1g, C:5g, S:bt:2,3g, ha:0,4g				E:923,9kcal, F:26,5g, Zs:27,4g, Tzs:4,7g, Sz:138,1g, C:10g, S:bt:1,9g, ha:0,5				E:872,5kcal, F:33,3g, Zs:22,7g, Tzs:4,4g, Sz:130,8g, C:5g, S:bt:2g, ha:0,2				E:910,4kcal, F:34,4g, Zs:28,3g, Tzs:5,1g, Sz:127,2g, C:10g, S:bt:2,5g, ha:0,4g				E:857,5kcal, F:31,8g, Zs:22,2g, Tzs:5,9g, Sz:130,4g, C:15g, S:bt:2,1g, ha:0,2g			

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
Tm. Veronai húskrém	68,4	3,2	0,1	6	2	-	-	szója
tm Sárgarépapüré	124,4	4,9	24,2	0,6	-	-	0,2	-
Sült csirekehús	76,7	8,6	0,1	4,5	0,6	-	0,2	-
tm. Karfiol főzelék	219,6	6,2	26,8	9,5	1	-	0,3	glutén
tm. Tojásfelfújt	156,8	5,3	8,7	11	2,3	-	0,2	glutén, tojás
Karotta krém	18,6	0,1	0,5	1,7		-	0,06	-
tm. Húsos-rakottburgonya	382,2	19,9	44,8	13,1	2,4	-	0,2	glutén, tojás
tm. Kelkáposzta főzelék	216,7	7,7	25,4	9,1	1	-	0,2	glutén
Zöldséges májfelfújt	111,4	8,8	9,4	4,1	0,9	-	0,2	glutén, tej, tojás
Tm. Halpástétom	58,4	4,5	0	4,4	1,3	-	-	hal
Bolognai spagetti	341,8	18,5	37,6	12,8	3,8	-	0,2	glutén, tojás
tm. Vanilliás puding	59	0,1	13,6	0,3	-	10	-	--
Tea	27,3	-	5,9	-	-	5	-	-
Tm. Tejeskávés	107	0,7	21,4	1,9	0,2	5	-	-
Tm Pudingos tej	106,4	0,7	21,3	1,9	0,2	5	-	-