

TEJMENTES Bölcsődei étlap					típegő és nagycsoportos gyermekek számára					2022. szeptember 05-től szeptember 09-ig															
Hétfő					Kedd					Szerda					Csütörtök					Péntek					
Reggeli	Áfonyás tea, Tm. Mexikói húskrémes teljeskiőrésű kenyér, Zöldpaprika					Tejeskávé (rizstejből), Margarinos vizes zsemle, Cs. Mell sonka, Kápia paprika					Szamócás tea, Liga marg. Teljes kiőrésű kenyér, Sonka szalámi, Paradicsom					Rizstej, Kakaós gabonapehely					Málnás tea, Liga marg. Teljes kiőrésű kenyér, P. mell sonka, Pritaminpaprika				
	E	182,1	F	5,8		E	277,8	F	10,3		E	185,9	F	9		E	251,7	F	2,5		E	175,4	F	7,9	
	Zs:	5,1	Sz	27,2		Zs:	5	Sz	47,3		Zs:	4,2	Sz	27		Zs:	5,8	Sz	46,6		Zs:	2,9	Sz	28,5	
	Tzs:	1,5				Tzs:	1				Tzs:	1,2				Tzs:	2				Tzs:	0,7			
C	5	S	bt:0,9 ha:0		C	5	S	bt:1,2 ha:0		C	5	S	bt:1,3 ha:0		C		S	bt:0,7 ha:0		C	5	S	bt:1 ha:0		
Allergének	glutén, szója					glutén, szója					glutén, szója					glutén					glutén, szója				
Tízórai	Szőlő ivólé					F.rizizlis tea					Narancs ivólé					alma ivólé					Multivitaminos ivólé				
	E	117,7	F	-		E	27,4	F	-		E	121,2	F	-		E	124,2	F	-		E	81,3	F	-	
	Zs:	-	Sz	28,9		Zs:	-	Sz	5,9		Zs:	-	Sz	28,7		Zs:	-	Sz	29,5		Zs:		Sz	19,9	
	Tzs:					Tzs:					Tzs:					Tzs:					Tzs:				
C	-	S	-		C	5	S	-		C	-	S	-		C	-	S	-		C		S	-		
Allergének	-----					-----					-----					-----					-----				
Ebéd	Tm. Karfiolfőzelék, Sült pulykahús, Jonatán alma					Szárnyas-kukoricás rizottó, Cseresznye kompót					Tm. Csokonai leves, Kavart almás					Majorannás aprópecsenye, Tm. Burgonyapüré, Csemege uborka, Őszibarack					Tm. Fehérrépa főzelék, Egybesült vagdalt, Körte				
	E	351,2	F	18,7		E	299,9	F	12,2		E	435,1	F	22,9		E	293,7	F	19,5		E	418,6	F	18,4	
	Zs:	16,8	Sz	30,3		Zs:	6,7	Sz	46,7		Zs:	11,7	Sz	58,4		Zs:	4	Sz	43,6		Zs:	17,2	Sz	46,6	
	Tzs:	2,4				Tzs:	1,2				Tzs:	1,9				Tzs:	0,5				Tzs:	3,2			
C	-	S	bt:0,1 ha:0,6		C		S	bt:0,3 ha:0,2		C	10	S	bt:0,6 ha:0,2		C	-	S	bt:1,2 ha:0,9		C		S	bt:0,3 ha:0,4		
Allergének	glutén					-----					glutén, zeller, tojás					-----					glutén, tojás				
Uzsonna	Rizstej, Tm. Zöldfűszeres szendvicskrémes félbarna kenyér, Paradicsom					C. tea, Tm. Halpástétomos Graham kenyér, Lilahagyma					Rizstej, Pritaminos-margarinos félbarna kenyér, Kígyóuborka					Cspike tea, Tm. Tojáskrémes rozskenyér, Zöldhagyma					Karamell (rizstejből), Margarinos-mézes félbarna kenyér				
	E	217,3	F	5		E	196,4	F	8,7		E	207,9	F	4,8		E	188,8	F	6,2		E	258,5	F	4,7	
	Zs:	4,8	Sz	38,1		Zs:	4,9	Sz	28,3		Zs:	4,1	Sz	37,5		Zs:	5,3	Sz	28,2		Zs:	4,1	Sz	50,2	
	Tzs:	0,9				Tzs:	1,3				Tzs:	0,7				Tzs:	1,2				Tzs:	0,7			
C	-	S	bt:0,8 ha:0		C	5	S	bt:0,9 ha:0		C		S	bt:0,8 ha:0		C	5	S	bt:0,6 ha:0,2		C	5	S	bt:0,8 ha:0		
Allergének	glutén					glutén, hal					glutén					glutén, tojás					glutén				
Tápanyag össz:	E:868,3kcal, F:29,6g, Zs:26,8g, Tzs:4,9g, Sz:124,6g, C:5g, S:bt:1,8g, ha:0,6g					E:801,5kcal, F:31,3g, Zs:16,9g, Tzs:3,5g, Sz:128,4g, C:15g, S:bt:2,4g, ha:0,2g					E:950kcal, F:37,4g, Zs:20,3g, Tzs:3,9g, Sz:151,7g, C:15g, S:bt:2,7g, ha:0,2g					E:858,4kcal, F:28,7g, Zs:15,5g, Tzs:3,8g, Sz:148g, C:5g, S:bt:2,5g, ha:1,1g					E:933,8kcal, F:31,4g, Zs:24,2g, Tzs:4,6g, Sz:145,5g, C:10g, S:bt:2,1g, ha:0,4g				

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