

Tej-tojás- szója-b.lisztmentes Bölcsődei étlap					tipegő és nagycsoportos gyermekek számára								2021. november 08-tól november 12-ig							
Hétfő					Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
Reggeli	Epres tea (c-mentes), Margarinos gm. kenyér, P.mell sonka, Paradicsom				Rizstej, Tm. Tavaszi húskrémes Gm. kenyér, Jégcsapretek				Kakaó (rizstejből), Margarinos Gm. kenyér, Kométa sonka, Zöldpaprika				Erdei gy.tea (c.mentes), Margarinos- mézes Gm. kenyér				Szedres tea (C-mentes), Liga marg Gm. kenyér, Kométa pulyka sonka, Kápia paprika			
	E	171,4	F	6,6	E	237,7	F	5,1	E	256	F	7,7	E	172,1	F	2,2	E	178,8	F	7,4
	Zs:	3,7	Sz	26,9	Zs:	7,8	Sz	36,3	Zs:	6	Sz	42,2	Zs:	3	Sz	33,2	Zs:	3,8	Sz	27,6
	Tzs:	0,8			Tzs:	1,9			Tzs:	1,3			Tzs:	0,6			Tzs:	0,8		
C	5	S	bt:1 ha:0	C	-	S	bt:0,9 ha:0	C	5	S	bt:1 ha:0	C	5	S	bt:0,5 ha:0	C	5	S	bt:1,1 ha:0	
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Tízórai	Körte, tisztított víz				Meggy ivólé				Alma, tisztított víz				Ananász ivólé				Jonatán alma, tisztított víz			
	E	37,1	F	-	E	113,3	F	-	E	27,8	F	-	E	117,1	F	-	E	27,8	F	-
	Zs:	-	Sz	8,4	Zs:	-	Sz	25	Zs:	-	Sz	5,6	Zs:	-	Sz	26,8	Zs:	-	Sz	5,6
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:			
C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Ebéd	Tm. Gm. Vegyes gyümölcsmártás, Pirított dara, Főtt hússzelet				Tm, Gm. Zöldborsófőzelék, Sült pulykahús, Idared alma				Tm. Gm. Csokonai leves, Meggyes puding				Tm. Gm. Zöldbabfőzelék, natur halfilé, Körte				Kukoricás rizs, Magyaros pulykaragu, Csemege uborka			
	E	404,7	F	13,7	E	450,3	F	25,8	E	349,8	F	22,6	E	415,8	F	15,8	E	401,8	F	22,2
	Zs:	7,5	Sz	69,5	Zs:	18	Sz	44,8	Zs:	8,5	Sz	44,7	Zs:	12,5	Sz	58,7	Zs:	12,9	Sz	48,5
	Tzs:	1,3			Tzs:	2,6			Tzs:	1,1			Tzs:	1,4			Tzs:	3		
C	8	S	bt:0,2 ha:0,5	C	-	S	bt:0,4 ha:0,5	C	10	S	bt:0,2 ha:0,2	C	5	S	bt:0,2 ha:0,7	C	-	S	bt:1,2 ha:0,6	
Allergének	glutén				-----				zeller				hal				-----			
Uzsonna	Tejeskávé (rizstejből), Zöldborsófőzelék-margarinos gm. kenyér, Pritaminpaprika				Csipke tea (C. mentes), Pritaminos-margarinos Gm. kenyér, Kígyóborka				Gyümölcs tea (c-mentes), Tm. Pulykamájás Gm. kenyér, Kígyóborka				Neocate tpsz., Padlizsánkrémes Gm. kenyér, Paradicsom				Rizstej, Gabonapehely			
	E	232,4	F	3,1	E	149,5	F	2,4	E	182	F	5	E	242,4	F	6	E	251,7	F	2,5
	Zs:	5,6	Sz	42	Zs:	3,7	Sz	25,7	Zs:	5,6	Sz	26,7	Zs:	9,9	Sz	31,9	Zs:	5,8	Sz	46,6
	Tzs:	1			Tzs:	0,8			Tzs:	1,3			Tzs:	2,6			Tzs:	2		
C	5	S	bt:0,5 ha:0	C	5	S	bt:0,5 ha:0	C	5	S	bt:0,7 ha:0	C	-	S	bt:0,4 ha:0,4	C	-	S	bt:0,7 ha:0	
Allergének	-----				-----				-----				-----				glutén			
Tápanyag össz:	E:845,6kcal, F:23,8g, Zs:17g, Tzs:3,2g, Sz:146,9g, C:18g, S:bt:1,7g, ha:0,5g				E:950,8kcal, F:34g, Zs:29,6g, Tzs:5,4g, Sz:131,9g, C:5g, S:bt:1,8g, ha:0,5g				E:815,5kcal, F:35,7g, Zs:20,6g, Tzs:3,8g, Sz:119,4g, C:20g, S:bt:1,9g, ha:0,2g				E:947,4kcal, F:24,8g, Zs:25,7g, Tzs:4,7g, Sz:150,6g, C:10g, S:bt:1,1g, ha:1,1g				E:860,1kcal, F:32,5g, Zs:23g, Tzs:5,9g, Sz:128,4g, C:5g, S:bt: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 étkezést is tudunk biztosítani.

Indokolt esetben az étlapváltoztatásához hozzájárulok:

.....
bölcsődevezető

.....
bölcsődeorvos

.....
dietetikus

Tej-tojás-szója-búzaliszt mentes Ételek (adag)	Energia (Kcal)	Fehérje (gr)	CH (gr)	Zsír (gr)	Telített zsír (SFA) (gr)	Cukor (gr)	Só (gr)	Allergén anyagok
Tm, gm. Vegyes gyümölcs mártás	268,2	2,5	62,1	0,6	--	8	0,4	--
Főtt hússzelet	76,7	8,6	0,16	4,5	0,6	-	0,2	-
Pirított dara	46,3	0,9	7,3	1,4	0,1	-	0,2	glutén
Tm. Zöldfűszeres szendvicsszén	23,3	0,1	0,1	2,4	0,6	-	-	-
Tm. tavaszi húskrém	52,9	2,1	0,4	4,6	1,5	-	-	szója
Sült pulykahús	76,7	8,6	0,1	4,5	0,6	-	0,2	-
tm., gm. Zöldborsófőzelék	299,4	10,9	42	9,3	1	-	0,2	--
tm., gm. Csokonai Leves	248,1	22,3	21,2	7,9	1	-	0,2	zeller
tm. gm. Meggyes Puding	94,4	0,2	21,9	0,5	-	10	-	---
tm. Pulykamájás	56,4	2,7	1,3	4,3	1,2	-	-	-----
Natúr halfilé	184,1	20	10,4	6,8	0,8	-	0,2	hal
tm., gm. Zöldbabfőzelék	298,3	6,6	46,9	8,9	0,9	5	0,4	---
Padlizsán krém	45,3	1	3,6	2,9	0,3	-	0,4	-----
Kukoricás rizs	227,1	5,1	40,6	4,7	0,5	-	0,4	-
Magyaros pulykatokány	111,8	11,1	4,3	5,4	1,6	-	0,2	--
Tea	27,3	-	5,9	-	-	5	-	-
Tm. Tejeskávés	107	0,7	21,4	1,9	0,2	5	-	-
Tm. Kakaó	112,4	1,1	21,4	2,3	0,4	5	-	-
Neocate tps	120,8	3,2	13,1	6,1	2,2	-	-	-