

Tej,- tojás,- szója,- b.lisztmentes Bölcsődei étlap				típegő és nagycsoportos gyermekek számára				2021. november 15-től november 19-ig												
	Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
Reggeli	Karamell (rizstejből), Liga marg Gm. kenyér, Sonka szalámi, Zöldpaprika				Csipke tea, Margarinos Gm. kenyér, Kométa zalai felvágott, Jégcsapretek				Tejeskávé (rizstejből), Margarinos Gm. kenyér, P.mell sonka, Kígyóborka				F. ribizlis tea (c.mentes), Liga marg. Gm. kenyér, P.mell sonka, Pritamin paprika				Kakaó (rizstejből), Margarinos gm. kenyér, Zöldpaprika			
	E	262,1	F	8,4	E	203,6	F	6,3	E	249	F	7,3	E	173,3	F	6,6	E	228,3	F	3,4
	Zs:	6,9	Sz	41	Zs:	8	Sz	25,7	Zs:	5,6	Sz	42	Zs:	3,7	Sz	27,4	Zs:	5,3	Sz	41,2
	Tzs:	1,4			Tzs:	2,4			Tzs:	1			Tzs:	0,8			Tzs:	1,1		
	C	5	S	bt:1,2 ha:0	C	5	S	bt:1,1 ha:0	C	5	S	bt:1 ha:0	C	5	S	bt:1 ha:0	C	5	S	bt:0,5 ha:0
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Tízórai	Őszibarack ivólé				Körte, tisztított víz				Szőlő ivólé				Jonatán alma, tisztított víz				Multivitaminos ivólé			
	E	113,4	F	-	E	26,5	F	-	E	117,7	F	-	E	27,8	F	-	E	81,3	F	-
	Zs:	-	Sz	27,1	Zs:	-	Sz	6	Zs:	-	Sz	28,9	Zs:	-	Sz	5,6	Zs:	-	Sz	19,9
	Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-		
	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Ebéd	Tm., Gm. Brokkoli főzelék, Párolt pulykahús, Jonagold alma				Tm.Gm. Burgonyafőzelék, Szárnyas tokány, Céklasaláta				Tm. Sárgarépa püré, Sült pulykahús, Körte				Rizses hús, Csemegeuborka				Tm., Gm. Tökfőzelék, Natur halfilé, Banán			
	E	264,3	F	16	E	412,3	F	17,1	E	275,7	F	17,4	E	432,1	F	20,8	E	342,2	F	16,8
	Zs:	11,3	Sz	23,7	Zs:	10,5	Sz	60,8	Zs:	8	Sz	32,6	Zs:	16,4	Sz	49,5	Zs:	9,3	Sz	46,7
	Tzs:	1,7			Tzs:	2,2			Tzs:	1,4			Tzs:	2,5			Tzs:	1		
	C	-	S	bt:0,2 ha:0,5	C	2,5	S	bt:0,2 ha:0,4	C	-	S	bt:0,2 ha:0,5	C	-	S	bt:1,2 ha:0,5	C	3	S	bt:0,1 ha:0,5
Allergének	-----				-----				-----				-----				hal			
Uzsonna	Málnás tea (c-mentes), Házi húsrémes Gm. kenyér, Paradicsom				Neocate tpsz., Karotta krémes Gm. kenyér, Kápia paprika				Szamócás tea, Tm. Halpástétomos Gm. Kenyér, Paradicsom				Neocate tpsz., Margarinos-mézes Gm. kenyér				Áfonyás tea, Liga marg. Gm. kenyér, P.mell sonka, Paradicsom			
	E	171,7	F	8,5	E	241,5	F	5,6	E	186	F	6,8	E	265,5	F	5,4	E	171,4	F	6,6
	Zs:	3,3	Sz	26,1	Zs:	9	Sz	34	Zs:	5,7	Sz	25,9	Zs:	9	Sz	40,3	Zs:	3,7	Sz	26,9
	Tzs:	0,6			Tzs:	2,8			Tzs:	1,4			Tzs:	2,8			Tzs:	0,8		
	C	5	S	bt:0,5 ha:0,2	C	-	S	bt:0,6 ha:0	C	5	S	bt:0,7 ha:0	C	-	S	bt:0,6 ha:0	C	5	S	bt:1 ha:0
Allergének	-----				-----				hal				-----				-----			
Tápanyag össz:	E:811,5kcal, F:33,5g, Zs:21,7g, Tzs:3,9g, Sz:118,1g, C:10g, S:bt:1,9g, ha:0,7g				E:883,9kcal, F:29,3g, Zs:27,8g, Tzs:7,5g, Sz:126,6g, C:7,5g, S:bt:1,9g, ha:0,4g				E:828,4kcal, F:31,7g, Zs:19,3g, Tzs:3,9g, Sz:129,4g, C:10g, S:bt:1,9g, ha:0,5g				E:898,7kcal, F:33,2g, Zs:29,6g, Tzs:6,2g, Sz:122,9g, C:5g, S:bt:2,8g, ha:0,5g				E:823,3kcal, F:27,2g, Zs:18,5g, Tzs:3g, Sz:134,9g, C:13g, 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 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
Párolt pulykahús	90	10,2	0	5,3	1	-	0,2	-
Tm. gm Brokkoli főzelék	149,9	5,5	18,8	5,6	0,6	-	0,2	---
házi húskrém	44,1	6,2	0,2	2	0,5	-	-	---
Magyaros pulyka tokány	111,8	11,1	4,3	5,4	1,6	-	0,2	--
tm., gm. Burgonya főzelék	281	5,5	52,2	5	0,6	-	0,4	---
Karotta krém	18,6	0,1	0,5	1,7		-	0,06	-
Sült pulykahús	76,7	8,6	0,1	4,5	0,6	-	0,2	-
Tm. Sárgarépapüré	124,4	4,9	24,2	0,6	--	-	0,2	---
Tm. Halpástétom	58,4	4,5	0	4,4	1,3	-	-	hal
Rizses hús	281,6	13,6	31,7	10,9	1,7	-	0,4	---
tm; gm Tökfőzelék	146	2,5	22,8	4,7	0,5	3	0,3	----
Natúr halfilé	184,1	20	10,4	6,8	0,8	-	0,2	hal
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	-	-
Neocate tpsz	120,8	3,2	13,1	6,1	2,2	-	-	-
Tm. Kakaó	112,4	1,1	21,4	2,3	0,4	5	-	-