

| Tej-tojás-szója-b.lisztmentes Bölcsődei étlap | | | | típegő és nagycsoportos gyermekek számára | | | | | | | | 2021. november 22-től november 26-ig | | | | | | | | |
|---|--|-------|------------------|---|--|-------|------------------|------|---|-------|------------------|--------------------------------------|--|-------|------------------|------|---|-------|------------------|------|
| Reggeli | Hétfő | | | | Kedd | | | | Szerda | | | | Csütörtök | | | | Péntek | | | |
| | Csipke tea (c.mentes), Karotta krémes Gm. kenyér, Kápia paprika | | | | Karamell (rizstejből), Mararinos Gm. kenyér, P.mell sonka, Paradicsom | | | | Szedres tea (c.mentes), Liga marg. Gm. kenyér, Sonka szalámi, Paradicsom | | | | Neocate tpsz., Pulykamájás Gm. kenyér, Zöldhagyma | | | | Málnás tea (c.mentes), Margarinos Gm. kenyér, P.mell sonka, Zöldpaprika | | | |
| | E | 148 | F | 2,4 | E | 250,2 | F | 7,3 | E | 171,4 | F | 6,6 | E | 262 | F | 8,1 | E | 170,9 | F | 6,6 |
| | Zs: | 3 | Sz | 26,9 | Zs: | 5,6 | Sz | 42,2 | Zs: | 3,7 | Sz | 26,9 | Zs: | 10,1 | Sz | 34,3 | Zs: | 3,7 | Sz | 26,7 |
| | Tzs: | 0,6 | | | Tzs: | 1 | | | Tzs: | 0,8 | | | Tzs: | 3,2 | | | Tzs: | 0,8 | | |
| C | 5 | S | bt:0,5 ha:0 | C | 5 | S | bt:1 ha:0 | C | 5 | S | bt:1 ha:0 | C | - | S | bt:0,7 ha:0 | C | 5 | S | bt:1 ha:0 | |
| Allergének | ----- | | | | ----- | | | | ----- | | | | ----- | | | | ----- | | | |
| Tízórai | Körte, tisztított víz | | | | Sárgabarack ivólé | | | | Alma, tisztított víz | | | | Meggy ivólé | | | | Idared alma, tisztított víz | | | |
| | E | 26,5 | F | - | E | 119,9 | F | - | E | 24,4 | F | - | E | 113,3 | F | - | E | 24,4 | F | - |
| | Zs: | - | Sz | 6 | Zs: | - | Sz | 28,1 | Zs: | - | Sz | 4,9 | Zs: | - | Sz | 25 | Zs: | - | Sz | 4,9 |
| | Tzs: | | | | Tzs: | | | | Tzs: | | | | Tzs: | | | | Tzs: | | | |
| C | - | S | - | C | - | S | - | C | - | S | - | C | - | S | - | C | - | S | - | |
| Allergének | ----- | | | | ----- | | | | ----- | | | | ----- | | | | ----- | | | |
| Ebéd | Mexikói pulykatokány, Párolt rizs, Csemege uborka | | | | Tm., Gm. Finomfőzelék, Natur halfilé, Jonatán alma | | | | Tm. Gm. Pulyka becsinált leves, Tejberizs (rizstejből) kakaó szórattal | | | | Gm. Paradicsommártás, Párolt pulykahús, Tm. Burgonyapüré, Körte | | | | Tm. Gm. Zöldséges-rakottas pulykamell, Cseresznye kompót | | | |
| | E | 412,8 | F | 18,7 | E | 342,9 | F | 17,3 | E | 449,5 | F | 12,6 | E | 398,4 | F | 14,9 | E | 393,6 | F | 33,2 |
| | Zs: | 14 | Sz | 52,4 | Zs: | 11,6 | Sz | 41,3 | Zs: | 12,8 | Sz | 70,1 | Zs: | 13,4 | Sz | 53,6 | Zs: | 8,1 | Sz | 45,8 |
| | Tzs: | 2,8 | | | Tzs: | 1,3 | | | Tzs: | 1,9 | | | Tzs: | 1,9 | | | Tzs: | 1,2 | | |
| C | - | S | bt:0,8 ha:0,5 | C | 3 | S | bt:0,2 ha:0,4 | C | 10 | S | bt:0,2 ha:0,3 | C | 10 | S | bt:0,3 ha:0,5 | C | - | S | bt:0,2 ha:0,3 | |
| Allergének | ----- | | | | hal | | | | zeller | | | | ----- | | | | ----- | | | |
| Uzsonna | Tejescaké (rizstejből), Margarinos-extra dzsemes Gm. kenyér | | | | Epres tea (C.mentes), Kométa főtt virsli, Gm. kenyér, Ketchup, vajretek | | | | Pudingos tej (rizstejből), Tm. Zöldfűszeres szendvicskrém Gm. kenyér, Pritaminpaprika | | | | Erdei gy.tea (c. mentes), Pritaminos-margarinos Gm. kenyér, Kígyóuborka | | | | Rizstej, Gabonapehely | | | |
| | E | 269 | F | 3,9 | E | 198,7 | F | 6,8 | E | 231,9 | F | 3,1 | E | 142,7 | F | 2,4 | E | 251,7 | F | 2,5 |
| | Zs: | 4,9 | Sz | 51,6 | Zs: | 5,9 | Sz | 28,5 | Zs: | 5,6 | Sz | 41,9 | Zs: | 3 | Sz | 25,6 | Zs: | 5,8 | Sz | 46,6 |
| | Tzs: | 0,8 | | | Tzs: | 1,3 | | | Tzs: | 1 | | | Tzs: | 0,6 | | | Tzs: | 2 | | |
| C | 5 | S | bt:0,5 ha:0 | C | 5 | S | bt:1,2 ha:0 | C | 5 | S | bt:0,5 ha:0 | C | 5 | S | bt:0,5 ha:0 | C | - | S | bt:0,7 ha:0 | |
| Allergének | ----- | | | | ----- | | | | ----- | | | | ----- | | | | glutén | | | |
| Tápanyag össz: | E:856,3kcal, F:25,3g, Zs:22,1g, Tzs:4,3g, Sz:137g, C:10g, S:bt:18g, ha:0,5g | | | | E:911,7kcal, F:32,2g, Zs:23,3g, Tzs:3,7g, Sz:140,3g, C:13g, S:bt.2,4g,ha:0,4g | | | | E:877,2kcal, F:22,7g, Zs:22,4g, Tzs:3,8g, Sz:143,9g, C:20g, S:bt:1,7g, ha:0,3 | | | | E:916,4kcal, F:26,1g, Zs:26,5g, Tzs:5,7g, Sz:138,6g, C:15g, S:bt:1,5g, ha:0,5g | | | | E:840,6kcal, F:42,7g, Zs:18,1g, Tzs:4,1g, Sz:124,1g, C:5g, S:bt:1,9g, ha:0,3g | | | |

Jelmagyarázat: Energia: E(kcal), Fehérje: F(g); Zsír: Zs(g); Szénhidrát: Sz(g); Teltett zsírsav: T.zs, Hozzáadott cukor:C (g)Hozzáadott só: S.(g)
Tejmentes: Tm. Glutén mentes: Gm, Tejmentes:Tm Diétás étkezést is tudunk biztosítani. Indokolt esetben az étlapváltoztatásához hozzájárulok:

.....
bölcsővevezető

.....
bölcsőveorvos

.....
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 |
|--|----------------|--------------|---------|-----------|--------------------------|------------|---------|------------------|
| Karotta krém | 18,6 | 0,1 | 0,5 | 1,7 | 0,4 | - | - | - |
| Párolt rizs | 227,1 | 5,1 | 40,6 | 4,7 | 0,5 | - | 0,4 | - |
| Mexikói pulykatokány | 111,8 | 11,1 | 4,3 | 5,4 | 1,6 | - | 0,2 | -- |
| Natúr halfilé | 184,1 | 20 | 10,4 | 6,8 | 0,8 | - | 0,2 | hal |
| tm, liszt mentes Finomfőzelék | 205,4 | 5,8 | 29,1 | 6,9 | 0,7 | 3 | 0,2 | --- |
| tm. Tejbenrizs | 227,6 | 3,1 | 49 | 1,9 | 0,2 | 10 | 0,1 | --- |
| Tm. Gm. Pulyka becsináltleves | 218,7 | 9,3 | 21 | 10,6 | 1,5 | - | 0,3 | zeller |
| Tm. Zöldfűszeres szendvicsskrém | 23,3 | 0,1 | 0,1 | 2,4 | 0,6 | - | - | - |
| Tm. Burgonyapüré | 167,2 | 4,1 | 35,2 | 0,7 | -- | -- | 0,6 | --- |
| tm. pulykamájás | 56,4 | 2,7 | 1,3 | 4,3 | 1,2 | - | - | ----- |
| Lisztmentes Paradicsommártás | 198,2 | 2,4 | 30 | 7,5 | 0,8 | 10 | 0,2 | --- |
| Párolt pulykahús | 90 | 10,2 | 0 | 5,3 | 1 | - | 0,2 | - |
| tm. Liszt mentes Zöldséges rakottas pulykamell | 350,9 | 32,9 | 35,9 | 8 | 1,2 | - | 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 Pudingos tej | 106,4 | 0,7 | 21,3 | 1,9 | 0,2 | 5 | - | - |