

Bölcsődei étlap		tipegő és nagycsoportos gyermekek számára										2023. október 23-tól október 27-ig									
		Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
Reggeli					Csipke tea, Zalai felvágott, Delma marg. Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóborka				Pudingos tej, Vajas márványos kalács				C. tea, Flóra marg. Teljes kiőrlésű kenyér, Cs. Mell sonka, Kápiapaprika				Tej, Natur vajkrémes magvas zsemle, Paradicsom				
	E		F		E	197	F	7,5	E	338	F	11,7	E	191	F	9,2	E	284	F	12,1	
	Zs:		Sz		Zs:	9,3	Sz	19,8	Zs:	13,4	Sz	41,9	Zs:	3,8	Sz	29,1	Zs:	13,1	Sz	29	
	Tzs:				Tzs:	2,9			Tzs:	6,5			Tzs:	0,7			Tzs:	4,8			
	C		S		C	5	S	0,2	C	5	S	0,2	C	5	S	0,2	C		S	0,2	
Allergének																					
Tízórai					Narancs ivólé				Körte, tisztított víz				Ananász ivólé				Banán, tisztított víz				
	E		F		E	91	F	-	E	26	F	-	E	117	F	-	E	52	F	-	
	Zs:	-	Sz		Zs:	-	Sz	21,5	Zs:	-	Sz	6	Zs:	-	Sz	26,8	Zs:		Sz	12,1	
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				
	C	-	S		C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C		S	-	
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----				
Ebéd					Karalábéfőzelék, Halfelfűjt, Gala alma				Sertéspörkölt, Bulgur, Csemegeuborka, Túró Rudi				Sütőtökfőzelék, Bazsalikomos húsgombóc, Jonagold alma				Zöldséges rakottas csirkemell, Őszibarack kompót				
	E		F		E	385	F	17,8	E	358	F	18,5	E	357	F	17,4	E	322	F	20,4	
	Zs:		Sz		Zs:	17,7	Sz	37,6	Zs:	13,9	Sz	41,5	Zs:	7,5	Sz	53,9	Zs:	8	Sz	41,3	
	Tzs:				Tzs:	4,3			Tzs:	3,4			Tzs:	1,5			Tzs:	1,4			
	C	-	S		C		S	0,6	C		S	0,6	C	5	S	0,3	C		S	0,3	
Allergének																					
Uzsonna					Tej, Kockasajt, Graham kenyér, Sárgarépa szelet				Áfonyás tea, Tojáskrémes félbarna kenyér, Zöldpaprika				Erdeigyümölcsös joghurt, Tejes kifli				Szedres tea, Kacsamájás félbarna kenyér, Kígyóborka				
	E		F		E	268	F	12,5	E	188	F	7	E	180	F	8,4	E	181	F	7	
	Zs:		Sz		Zs:	11	Sz	29	Zs:	5	Sz	27,7	Zs:	0,6	Sz	34	Zs:	3,8	Sz	28,7	
	Tzs:				Tzs:	6,1			Tzs:	1,4			Tzs:	0,2			Tzs:	1,2			
	C	-	S		C		S	0,2	C	5	S	0,3	C	0	S	0	C	5	S	0,2	
Allergének																					
Tápanyag össz:	E:kcal, F:g, Zs:g, Tzs:g, Sz:g, C:g, Sg				E:941kcal, F:38,2g, Zs:38,3g, Tzs:13,5g, Sz:108g, C:5g, S:1g				E:903kcal, F:37,3g, Zs:32,5g, Tzs:11,4g, Sz:115,9g, C:10g, S:1,1g				E:845kcal, F:35,8g, Zs:12,2g, Tzs:2,4g, Sz:143,9g, C:10g, S:0,5g				E:840kcal, F:40,2g, Zs:25g, Tzs:7,5g, Sz:11,2g, C:5g, S:0,7g				

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: