LAKTÓZ MENTES Bölcsődei étlap **tipegő és nagycsoportos gyermekek számára** **2025. január 27-től január 31-ig**

	Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
Reggeli	lm. Tejeskávé, lm. Vajas Graham zsemle, Kápiapaprika				Csipke tea, Főtt Bécsi virsli,Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika, Ketchup				lm. Tej, Magyaros margarinos félbarna kenyér, Kígyóuborka				Erdei gy. Tea, Liga marg. Teljes kiőrlésű kenyér, Cs. Mell sonka, Pritaminpaprika				lm. Tej, lm. vajas Graham kifli, Pritaminpaprika			
	E	273	F	11	E	206	F	6,8	E	234	F	10,7	E	165	F	8,6	E	149	F	4,2
	Zs:	10,5	Sz	32,3	Zs:	6,2	Sz	29,6	Zs:	8,2	Sz	28	Zs:	1,7	Sz	27,8	Zs:	1,9	Sz	27,7
	Tzs:	5,5			Tzs:	1,7			Tzs:	4,1			Tzs:	0,4			Tzs:	0,5		
	C	5	S	0	C	5	S	0	C		S	0,2	C	5	S	0,2	C		S	0
Allergének	GLUTEN				GLUTEN	EGGS			GLUTEN				GLUTEN				GLUTEN			
Tízórai	Multivitaminos ivólé				Banán, víz				Ananász ivólé				Mandarin, víz				Őszibarack ivólé			
	E	81	F		E	73	F	-	E	117	F	-	E	33	F	-	E	113	F	-
	Zs:	-	Sz	19,9	Zs:	-	Sz	16,9	Zs:	-	Sz	26,8	Zs:	-	Sz	6,8	Zs:		SZ	27,1
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:			
	C	-	S		C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C		S	-
Allergének	----------				----------				----------				----------				----------			
Ebéd	lm. Finomfőzelék, Sült csirke, Alma				lm. Palócleves, Ízes piskótatekercs				lm.Tökfőzelél, Frosta halrudacska, Körte				lm.Húsos rakott burgonya, Almakompót				Szárnyas, kukoricás rozottó, Uborkasaláta, Narancs			
	E	307	F	17,3	E	373	F	17,4	E	335	F	11,2	E	438	F	18,1	E	304	F	12,7
	Zs:	12,2	Sz	30,7	Zs:	15,3	Sz	40,6	Zs:	13,1	Sz	42,1	Zs:	18,1	Sz	49	Zs:	6,7	SZ	47,1
	Tzs:	2			Tzs:	3,7			Tzs:	2,5			Tzs:	6,1			Tzs:	1,2		
	C	3	S	0,6	C	10	S	0,5	C	3	S	0,4	C	7	S	0,4	C	6	S	0,7
Allergének	GLUTEN				GLUTEN	EGGS			GLUTEN	EGGS	FISH		GLUTEN							
Uzsonna	C. tea, Házi Csibemájas félbarna kenyér, Kígyóuborka				lm. Tej, Karottakrémes kukoricás kenyér, Retek				Málnás tea, Flóra marg. Burgonyás kenyér, lm. Óvári sajtszelet, Paradicsom				lm.Pudingos tej, Vizes kifli				Szamócás tea, Zöldfűszerkrémes félbarna kenyér, Paradicsom			
	E	162	F	7,2	E	222	F	10,3	E	235	F	11,9	E	237	F	10,3	E	149	F	4,2
	Zs:	2	Sz	27,7	Zs:	7,4	Sz	27,5	Zs:	8,4	Sz	27	Zs:	6	Sz	34,2	Zs:	1,9	Sz	27,7
	Tzs:	0,6			Tzs:	3,9			Tzs:	3,5			Tzs:	3,6			Tzs:	0,5		
	C	5	S	0,2	C		S	0,2	C	5	S	0	C	5	S	0	C	5	S	0,2
Allergének	GLUTEN				GLUTEN				GLUTEN				GLUTEN				GLUTEN			
Tápanyag össz:	E:822kcal, F:35,7g, Zs:24,8g, Tzs:8,1g, Sz:110,8g, C:13g, **S:0,8g**				E:874kcal, F:35,6g, Zs:29g, Tzs:9,4g, Sz:114,7g, C:15g, **S:0,7g**				E:920kcal, F:34,7g, Zs:30g, Tzs:10,2g, Sz:124g, C:8g, **S:0,6g**				E:873kcal, F:37,6g, Zs:26,1g, Tzs:10,1g, Sz:117,9g, C:17g, **S:0,6g**				E:818kcal, F:28,5g, Zs:19,2g, Tzs:7,2g, Sz:129,4g, C:11g, **S:0,9g**			

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:

Intézményvezető: Szoboszlainé Zabos Petra Élelmezésvezető: Gonda Attiláné dietetikus: Aranyi Margit