TEJMENTES Bölcsődei étlap tipegő és nagycsoportos gyermekek számára 2025. január 27-től január 31-ig

	Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
Reggeli	Tejeskávé (rizstejből), Margarinos Graham zsemle, Kápiapaprika				Csipke tea, Főtt Bécsi virsli,Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika, Ketchup				Rizstej, Magyaros margarinos félbarna kenyér, Kígyóuborka				Erdei gy. Tea, Liga marg. teljes kiőrlésű kenyér, Cs. Mell sonka, Pritaminpaprika				Rizstej, Margarinos Graham kifli, Pritaminpaprika			
	E	223	F	5,1	E	206	F	6,8	E	212	F	4,9	E	165	F	8,6	E	202	F	5,1
	Zs:	3,6	Sz	42,2	Zs:	6,2	Sz	29,6	Zs:	4,4	Sz	37,9	Zs:	1,7	Sz	27,8	Zs:	3,6	Sz	37,1
	Tzs:	0,5			Tzs:	1,7			Tzs:	0,9			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	tm. Finomfőzelék, Sült csirke, Alma				tm. Palócleves, Izes piskóta tekercs				tm.Tökfőzelél, Frosta halrudacska, Körte				Tm. Húsos rakott burgonya, Almakompót				Szárnyas, kukoricás rizottó, Uborkasaláta, Narancs			
	E	354	F	22,1	E	375	F	17,5	E	321	F	10,9	E	425	F	18,7	E	357	F	15,1
	Zs:	14,2	Sz	33,3	Zs:	14,7	Sz	42,6	Zs:	11,3	Sz	43,1	Zs:	11,2	Sz	60,6	Zs:	8,1	SZ	54,8
	Tzs:	2,1			Tzs:	3,1			Tzs:	1,1			Tzs:	1,8			Tzs:	1,4		
	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, tm. Házi csibemájas félbarna kenyér, Kígyóuborka				Rizstej, Karottakrémes kukoricás kenyér, Retek				Málnás tea, Flóra marg. Burgonyás kenyér, P. mell sonka, Paradicsom				Pudingos tej(rizstejből), Vizes kifli				Szamócás tea, tm. Zöldfűszeres szendvicskrémes félbarna kenyér, Paradicsom			
	E	162	F	7,2	E	201	F	4,5	E	187	F	9	E	216	F	4,5	E	149	F	4,2
	Zs:	2	Sz	27,7	Zs:	3,6	Sz	37,4	Zs:	4,4	Sz	26,8	Zs:	2,2	Sz	44,1	Zs:	1,9	Sz	27,7
	Tzs:	0,6			Tzs:	0,6			Tzs:	0,8			Tzs:	0,3			Tzs:	0,5		
	C	5	S	0,2	C		S	0,2	C	5	S	0,2	C	5	S	0	C	5	S	0,2
Allergének	GLUTEN				GLUTEN				GLUTEN				GLUTEN				GLUTEN			
Tápanyag össz:	E:820kcal, F:34,7g, Zs:19,9g, Tzs:3,3g, Sz:123,3g, C:13g, **S:0,8g**				E:855kcal, F:29,8g, Zs:24,6g, Tzs:5,5g, Sz:126,4g, C:15g, **S:0,7g**				E:837kcal, F:25,7g, Zs:20,4g, Tzs:2,8g, Sz:134,7g, C:8g, **S:0,8g**				E:839kcal, F:32,3g, Zs:15,5g, Tzs:2,5g, Sz:139,4g, C:17g, **S:0,6g**				E:822kcal, F:25g, Zs:13,7g, Tzs:2,5g, Sz:146,9g, 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