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

	Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
Reggeli	Tejeskávé, Vajas Graham zsemle, Kápiapaprika				Csipke tea, Főtt virsli,Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika, Ketchup				Tej, Magyaros vajkrémes félbarna kenyér, Kígyóuborka				Erdei gy. Tea, Delma marg. Teljes kiőrlésű kenyér, Párizsi szelet, Pritaminpaprika				Tej, Sajtos croissant			
	E	289	F	11,4	E	202	F	8,2	E	268	F	11,3	E	201	F	6,7	E	308	F	11,1
	Zs:	10,4	Sz	36,9	Zs:	5,1	Sz	29,8	Zs:	10,1	Sz	32,3	Zs:	6,7	Sz	27,5	Zs:	17,3	Sz	26,4
	Tzs:	5,1			Tzs:	1,2			Tzs:	5,1			Tzs:	2,2			Tzs:	8,7		
	C	5	S	0	C	5	S	0	C		S	0	C	5	S	0,2	C		S	0
Allergének	GLUTEN MILK				GLUTEN MILK SOY				GLUTEN MILK				GLUTEN MILK SOY				GLUTEN MILK EGGS			
Tízórai	Multivitaminos ivólé				Banán, víz				Ananász ivólé				Mandarin, víz				Őszibarack ivólé			
	E	81	F		E	73	F	-	E	117	F	-	E	28	F	-	E	113	F	-
	Zs:	-	Sz	19,9	Zs:	-	Sz	16,9	Zs:	-	Sz	26,8	Zs:	-	Sz	5,8	Zs:		SZ	27,1
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:			
	C	-	S		C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C		S	-
Allergének	----------				----------				----------				----------				----------			
Ebéd	Finomfőzelék, Túrófelfújt, Alma				Palócleves, Cseresznyés pite				Tökfőzelél, Frosta halrudacska, Körte				Sajtos, húsos rakott burgonya, Almakompót				Szárnyas, kukoricás rizottó, Uborkasaláta, Narancs			
	E	386	F	18,2	E	396	F	16,6		322	F	11,1	E	443	F	18,6	E	304	F	12,7
	Zs:	16,1	Sz	40,9	Zs:	16,7	Sz	43,6	Zs:	11,7	Sz	42,2	Zs:	18,5	Sz	49,1	Zs:	6,7	SZ	47,1
	Tzs:	4,4			Tzs:	4,1			Tzs:	1,9			Tzs:	6,3			Tzs:	1,2		
	C	3	S	0,3	C	10	S	0,5	C	3	S	0,4	C	7	S	0,4	C	6	S	0,7
Allergének	GLUTEN MILK EGGS				GLUTEN MILK EGGS				GLUTEN MILK EGGS FISH				GLUTEN MILK							
Uzsonna	C. tea, Csibemájas félbarna kenyér, Kígyóuborka				Tej, Karottakrémes kukoricás kenyér, Retek				Málnás tea, Flóra marg. Burgonyás kenyér, Óvári sajtszelet, Paradicsom				Banános joghurt, Tejes kifli				Szamócás tea, Zöldségkrémes félbarna kenyér, Paradicsom			
	E	181	F	7	E	239	F	10,7	E	235	F	11,9	E	275	F	9,3	E	190	F	8,1
	Zs:	3,8	Sz	28,7	Zs:	7,4	Sz	32	Zs:	8,4	Sz	27	Zs:	6	Sz	45,2	Zs:	3,9	Sz	29,7
	Tzs:	1,2			Tzs:	3,5			Tzs:	3,5			Tzs:	3,2			Tzs:	1,9		
	C	5	S	0,2	C		S	0,2	C	5	S	0	C		S	0	C	5	S	0,3
Allergének	GLUTEN MILK SOY				GLUTEN MILK				GLUTEN MILK				GLUTEN MILK				GLUTEN MILK			
Tápanyag össz:	E:937kcal, F:36,9g, Zs:30,3g, Tzs:10,8g, Sz:126,6g, C:13g, **S:0,5g**				E:910kcal, F:36,6g, Zs:29,4g, Tzs:8,9g, Sz:122,5g, C:15g, **S:0,7g**				E:942kcal, F:35,3g, Zs:30,5g, Tzs:10,6g, Sz:128,4g, C:8g, **S:0,4g**				E:948kcal, F:35g, Zs:31,5g, Tzs:11,8g, Sz:127,8g, C:12g, **S:0,6g**				E:916kcal, F:32,6g, Zs:28,1g, Tzs:11,8g, Sz:130,5g, C:11g, **S:1g**			

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