TOJÁS MENTES 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, Cs. Mell sonka, Pritaminpaprika	Tej, Margarinos vizes kifli, Pritaminpaprika
	E 289 F 11,4	E 202 F 8,2	E 257 F 11,3	E 172 F 8,7	E 249 F 10,9
	Zs: 10,4 Sz 36,9	Zs: 5,1 Sz 29,8	Zs: 8,9 Sz 32,3	Zs: 2,5 Sz 27,8	Zs: 7 Sz 35
	Tzs: 5,1	Tzs: 1,2	Tzs: 4,6	Tzs: 0,6	Tzs: 3,5
	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	GLUTEN MILK
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	Finomfőzelék, Sült csirke, Alma	Palócleves, Gesztenye gojó	Tökfőzelél, Natur halfilé, Körte	Sajtos, húsos rakott burgonya, Almakompót	Szárnyas, kukoricás rozottó, Uborkasaláta, Narancs
	E 309 F 17,3	E 316 F 14,3	E 286 F 13,2	E 443 F 18,6	E 304 F 12,7
	Zs: 12,2 Sz 31,2	Zs: 14,6 Sz 31	Zs: 10 Sz 35,1	Zs: 18,5 Sz 49,1	Zs: 6,7 SZ 47,1
	Tzs: 1,9	Tzs: 4,4	Tzs: 1,9	Tzs: 6,3	Tzs: 1,2
	C 3 S 0,6	C 2 S 0,5	C 3 S 0,7	C 7 S 0,4	C 6 S 0,7
Allergének	GLUTEN MILK	GLUTEN MILK	GLUTEN MILK 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
Tápanyag össz:	E:860kcal, F:36g, Zs:26,5g, Tzs:8,3g, Sz:116,9g, C:13g, **S:0,8g**	E:830kcal, F:34,3g, Zs:27,2g, Tzs:9,2g, Sz:109,9g, C:7g, **S:0,7g**	E:895kcal, F:37,2g, Zs:27,6g, Tzs:10g, Sz:121,2g, C:8g, **S:0,7g**	E:924kcal, F:37,2g, Zs:27,3g, Tzs:10,2g, Sz:129g, C:12g, **S:0,6g**	E:857kcal, F:32,3g, Zs:17,9g, Tzs:6,6g, Sz:139,1g, 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