Bölcsődei étlap **tipegő és nagycsoportos gyermekek számára** **36. hét** **2026. augusztus 31-től szeptember 04-ig**

	Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
Reggeli	Csipkebogyó tea, Sonkás ízű sajtkrém, Félbarna kenyér, Paradicsom				Kakaó Vaj, Rozsos zsemle, Kápiapaprika				Őszibarack ízű tea Delma margarin, Zalai felvágott, Burgonyás kenyer, Zöldpaprika				Tej, Flora margarin, Óvári sajtszelet, Kukoricás kenyér, Kaliforniai paprika				Citromos tea, Mexikói húskrém, Félbarna kenyér, Pritaminpaprika			
	E	157	F	5,3	E	330	F	12,3	E	212	F	8,6	E	316	F	16,6	E	189	F	6,4
	Zs:	2,3	Sz	27,8	Zs:	15,6	Sz	34,5	Zs:	7,5	Sz	26,5	Zs:	13,1	Sz	32,7	Zs:	4,9	Sz	28,8
	Tzs:	1,2			Tzs:	6			Tzs:	2,3			Tzs:	6			Tzs:	1,6		
	C	5	S	0	C	5	S	0	C	5	S	0	C	0	S	0	C	5	S	0
Allergének																				
Tízórai	Szilva ivólé				Áfonya ízű tea				Multivitamin ivólé				Ananász ivólé				Limonádé			
	E	118	F		E	27	F	-	E	93	F	-	E	88	F	-	E	44	F	-
	Zs:		Sz	28,9	Zs:	-	Sz	5,9	Zs:	-	Sz	21,1	Zs:	-	Sz	20,1	Zs:		SZ	9,6
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:			
	C	-	S		C	5	S	-	C	-	S	-	C		S	-	C	5	S	-
Allergének	----------				----------				----------				----------				----------			
Ebéd	Szárnyas-kukoricás rizottó, Csemegeuborka, Nektarin				Karalábéfőzelék, Frosta halrudacska, Alma				Gulyásleves, Túrós pite				Zöldborsófőzelék, Sült pulykahús, Alma				Majorannás szárnyastokány, Burgonyapüré, Őszibarack			
	E	294	F	12,7	E	367	F	14,5	E	385	F	15,8	E	391	F	22,1	E	286	F	19,3
	Zs:	6,9	Sz	44,6	Zs:	13,8	Sz	45	Zs:	19,5	Sz	35,7	Zs:	15,1	Sz	40,3	Zs:	4,7	SZ	40,2
	Tzs:	1,2			Tzs:	2,1			Tzs:	6,1			Tzs:	2,8			Tzs:	0,8		
	C	0	S	0,4	C	0	S	0,4	C	10	S	0,3	C	0	S	0,3	C	0	S	0,7
Allergének									zeller											
Uzsonna	Tej, Mézes maci gabonapehely				Eper ízű tea, Csibemájas, Teljes kiőrlésu kenyer, Kígyóuborka				Tej, Cukkinikrém, Graham kenyér, Paradicsom				Meggy ízű tea Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka				Tejeskávé, Túrós rúd			
	E	276	F	10,6	E	176	F	6,5	E	265	F	13,3	E	160	F	6	E	299	F	10,8
	Zs:	6,5	Sz	43,3	Zs:	3,7	Sz	28,1	Zs:	9,9	Sz	30,3	Zs:	5,1	Sz	21,7	Zs:	14,4	Sz	31,9
	Tzs:	3,2			Tzs:	1,1			Tzs:	5,3			Tzs:	1,3			Tzs:	5,7		
	C	0	S	0	C	5	S	0	C	0	S	0	C	5	S	0,3	C	5	S	0
Allergének																				
Tápanyag össz:	E:845kcal, F:28,7g, Zs:15,9g, Tzs:5,7g, Sz:144,7g, C:5g, **S:0,4g**				E:900kcal, F:33,5g, Zs:33,3g, Tzs:9,3g, Sz:113,6g, C:115g, **S:0,4g**				E:955kcal, F:38,3g, Zs:37,1g, Tzs:13,9g, Sz:113,9g, C:15g, **S:0,3g**				E:955kcal, F:45,3g, Zs:33,5g, Tzs:10,4g, Sz:114,8g, C:0g, **S:0,6g**				E:818kcal, F:36,6g, Zs:24,2g, Tzs:8,3g, Sz:109,8g, C:15g, **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:

bölcsődevezető Élelmezésvezető dietetikus: Aranyi Margit

Ételek (adag)	Energia (Kcal)	CH (gr)	Zsír (gr)	Telített zsír (gr)	Só (gr)	Allergén anyagok	CH (gr)	Zsír (gr)	Telített zsír (gr)	Cukor (gr)	Só (gr)	Allergén anyagok
Sült pulykahús	76,7	0,1	4,5	0,6	0,2	-	0,1	4,5	0,6	-	0,2	-
Tejeskávé	145	16,1	5,7	3,1	-	tej	16,1	5,7	3,1	5	-	tej
Csibemájas	47,9	1,5	3,2	1,1	-	tej, szója	1,5	3,2	1,1	-	-	tej, szója
Zöldborsó főzelék	287	35,8	10,4	1,8	0,2	glutén, tej	35,8	10,4	1,8	-	0,2	glutén, tej
Mexikói húskrém	51,6	0,6	4,4	1,5	-	tej, szója	0,6	4,4	1,5	-	-	tej, szója
Frosta halrudacska	184	8	10	1,5	1	tojás, hal	8	10	1,5	-	1	tojás, hal
Tojáskrém	53,1	0,2	4,4	1,2	0,2	tej, tojás	0,2	4,4	1,2	-	0,2	tej, tojás
Kakaó	151	16,1	6,2	3,3	-	tej	16,1	6,2	3,3	5	-	tej
cukkíni krém	80,6	4,9	4,4	2,2	-	glutén, tej	4,9	4,4	2,2	-	-	glutén, tej
Karalábé főzelék	216	27,8	8,4	1,6	0,4	glutén, tej	27,8	8,4	1,6	-	0,4	glutén, tej
Szárnyas-kukoricás	366	51,3	9,8	1,7	0,1		51,3	9,8	1,7		0,1	
Gulyásleves	186	15,6	8,6	1,8	0,3	glutén, zeller, tojás	15,6	8,6	1,8	-	0,3	glutén, zeller, tojás
Burgonyapüré	175	34,1	1,4	0,6	0,4	tej	34,1	1,4	0,6	-	0,4	tej
Sült pulykahús	76,7	0,1	4,5	0,6	0,2	-	0,1	4,5	0,6	-	0,2	-
Majorannás	90,6	0,7	3,1	0,4	0,3	----	0,7	3,1	0,4	-	0,3	----
Túrós lepény	209	27	7,5	2,6		glutén, tej, tojás	27	7,5	2,6	10		glutén, tej, tojás