Bölcsődei étlap **tipegő és nagycsoportos gyermekek számára** **37. hét** **2026. szeptember 07-től szeptember 11-ig**

	Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
Reggeli	Áfonya ízű tea, Reszeltsajtos vaj, Teljes kiőrlésű kenyér, Kápia paprika				Tej, Tökmagvas vajkrém, Félbarna kenyér, Paradicsom				Csipkebogyó tea, Flora margarin, Csirkemell sonka, Teljes kiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika				Karamell, Vaj, Graham zsemle, Zöldpaprika				Citromos tea, Rama margarin, Tavaszi felvágott, Teljes kiőrlésű kenyer, Kígyóuborka			
	E	179	F	4,5	E	271	F	11,9	E	182	F	8,6	E	285	F	11,4	E	200	F	6,2
	Zs:	5,3	Sz	27,4	Zs:	10	Sz	32,8	Zs:	3,8	Sz	27,7	Zs:	10,4	Sz	36,1	Zs:	7	Sz	27,1
	Tzs:	2,5			Tzs:	4,7			Tzs:	0,6			Tzs:	5,1			Tzs:	2		
	C	5	S	0	C	0	S	0	C	5	S	0	C	5	S	0	C	5	S	0
Allergének																				
Tízórai	Narancs ivólé				Limonádé				Meggy ivólé				Erdeigyümölcs ízű tea				Mangó ivólé			
	E	121	F		E	44	F	-	E	113	F	-	E	27	F	-	E	93	F	-
	Zs:		Sz	28,7	Zs:	-	Sz	9,6	Zs:	-	Sz	25	Zs:	-	Sz	5,9	Zs:		SZ	23,2
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:			
	C	-	S		C	5	S	-	C	-	S	-	C	5	S	-	C		S	-
Allergének	----------				----------				----------				----------				----------			
Ebéd	Brassói aprópecsenye, Rövidcső tészta, Szilva				Finomfőzelék, Sült csirkecomb, Alma				Rakott karfiol, Őszibarack kompót				Sárgaborsópüré, Fokhagymás szárnyastokány, Nektarin				Tökfőzelék, Zöldséges májfelfújt, Alma			
	E	322	F	17	E	312	F	17,4	E	360	F	18,2	E	407	F	22,6	E	296	F	12,5
	Zs:	7,6	Sz	45,2	Zs:	12,3	Sz	31,2	Zs:	11	Sz	46,5	Zs:	5,6	Sz	65,1	Zs:	11	SZ	35,8
	Tzs:	1,3			Tzs:	1,9			Tzs:	3,3			Tzs:	1,1			Tzs:	2,4		
	C	0	S	0,7	C	3	S	0,6	C	0	S	0,4	C	0	S	0,6	C	3	S	0,7
Allergének																				
Uzsonna	Tej, Cseresznyés túrókrém, Császárzsemle				Szamóca ízű tea, Delma margarin, Tojáskarika, Burgonyás kenyér, Kígyóuborka				Málnás kefir, Sajtos croissant				Málna ízű tea, Tonhalkrém, Kukoricás kenyér, Paradicsom				Tej, Meggyes margaréta			
	E	319	F	16,6	E	199	F	8,7	E	285	F	7,8	E	191	F	8,3	E	255	F	8,6
	Zs:	9	Sz	42,5	Zs:	6,1	Sz	26,3	Zs:	14,4	Sz	30,4	Zs:	5,2	Sz	27	Zs:	12,1	Sz	27,6
	Tzs:	4,7			Tzs:	1,4			Tzs:	7,2			Tzs:	1,5			Tzs:	4,9		
	C	3	S	0	C	5	S	0	C	0	S	0	C	5	S	0	C	0	S	0
Allergének																				
Tápanyag össz:	E:941kcal, F:38,7g, Zs:22,2g, Tzs:8,5g, Sz:143,9g, C:8g, **S:0,7g**				E:826kcal, F:38,2g, Zs:28,6g, Tzs:8,2g, Sz:100,7g, C:13g, **S:0,6g**				E:941kcal, F:35,3g, Zs:29,2g, Tzs:11,2g, Sz:129,6g, C:5g, **S:0,4g**				E:911kcal, F:42,4g, Zs:21,4g, Tzs:7,8g, Sz:134,3g, C:15g, **S:0,6g**				E:845kcal, F:28,1g, Zs:30,2g, Tzs:9,3g, Sz:113,8g, C:8g, **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)
Tea	27,3	5,9	-	-	-
Karamell	144	15,9	5,7	3,1	-
Főtt tészta	170	29,1	3,1	0,4	0,3
Cseresznyés krémtúró	63	6,1	2,1	1,1	-
Halpástétom	57,4	0,2	4,3	1,2	-
Rakott karfiol	316	35,9	11	3,2	0,4
Brassói aprópecsenye	80,6	1,6	4,1	0,8	0,4
Zöldséges máj felfújt	111	9,4	4,1	0,9	0,3
Finomfőzelék	199	26	7,3	1	0,3
Sült Csirkehús	120	0,3	6,6	1,2	0,3
Sárgaborsópüré	285	56,6	0,8	0,1	0,3
Fokhagymás szárnyastokány	83,2	0,2	4,5	0,9	0,3