Bölcsődei étlap **tipegő és nagycsoportos gyermekek számára** **2025. szeptember 09-től szeptember 12-ig**

	Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
Reggeli	Szeder ízű tea, Szardíniakrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka				Tejeskávé, Vaj, Búzakorpás diákrúd, Pritaminpaprika				Csipkebogyó tea, Főtt baromfi virsli, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika, Ketchup				Tej, Magyaros vajkrém, Félbarna kenyér, Kígyóuborka				Áfonyás ízű tea, Flóra margarin, Párizsin szelet, Teljes kiőrlésű kenyer, Kápia paprika			
	E	187	F	8,2	E	289	F	11,4	E	203	F	8,3	E	257	F	11,3	E	186	F	6,4
	Zs:	4,9	Sz	26,6	Zs:	10,4	Sz	37	Zs:	5,1	Sz	30	Zs:	8,39	Sz	32,3	Zs:	7,2	Sz	23
	Tzs:	1,4			Tzs:	5,1			Tzs:	1,2			Tzs:	4,6			Tzs:	1,6		
	C	5	S	0	C	5	S	0	C	5	S	0	C	0	S	0	C	5	S	0,2
Allergének																				
Tízórai	Őszibarack ivólé				Szeder ízű tea				Narancs ivólé				Multivitaminos ivólé				Limonádé			
	E	85	F		E	27	F	-	E	121	F	-	E	81	F	-	E	44	F	-
	Zs:		Sz	20,3	Zs:	-	Sz	5,9	Zs:	-	Sz	28,7	Zs:	-	Sz	19,9	Zs:		SZ	9,6
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:			
	C	-	S		C	5	S	-	C	-	S	-	C		S	-	C	5	S	-
Allergének	----------				----------				----------				----------				----------			
Ebéd	Karfiolfőzelék, Zöldséges májfelfújt, Alma				Tarhonyás hús, Uborkasaláta, Szilva				Zöldséges rakott csirkemell, Nektarin				Gyökérpüré, Majorannás csírkecomb, Körte				Zöldborsófőzelék, Tojásfelfújt, Alma			
	E	367	F	17,2	E	453	F	22,5	E	316	F	20,8	E	319	F	21,3	E	475	F	19,1
	Zs:	15,1	Sz	39,5	Zs:	14,1	Sz	57,8	Zs:	8,3	Sz	38,9	Zs:	4,9	Sz	46,3	Zs:	22,6	SZ	47,3
	Tzs:	2,9			Tzs:	2,9			Tzs:	1,4			Tzs:	1,1			Tzs:	5,1		
	C	0	S	0,7	C	6	S	0,7	C	0	S	0,3	C	0	S	0,7	C	0	S	0,6
Allergének																				
Uzsonna	Tej, Banános túrókrém, Császárzsemle				Citromos tea, Tojáskarika, Burgonyás kenyér, Zöldhagyma				Málnás kefír, Tejes kifli				Szamóca ízű tea, Delma margarin, Óvári sajtszelet, Kukoricás kenyér, Paradicsom				Tej, Szamócás csiga			
	E	319	F	16,6	E	174	F	8,2	E	244	F	10,5	E	221	F	11,2	E	247	F	8,2
	Zs:	9	Sz	42,6	Zs:	4,3	Sz	24,9	Zs:	7,4	Sz	33,3	Zs:	7,1	Sz	27,4	Zs:	11,2	Sz	28
	Tzs:	4,7			Tzs:	1			Tzs:	4			Tzs:	3,5			Tzs:	4,5		
	C	3	S	0	C	5	S	0	C	0	S	0	C	5	S	0	C	0	S	0
Allergének																				
Tápanyag össz:	E:951kcal, F:42,5g, Zs:29,2g, Tzs:9g, Sz:129,2g, C:8g, **S:0,7g**				E:943kcal, F:42,3g, Zs:28,9g, Tzs:9,1g, Sz:125,7g, C:21g, **S:0,7g**				E:885kcal, F:40,2g, Zs:21,1g, Tzs:6,7g, Sz:131g, C:5g, **S:0,3g**				E:879kcal, F:44,1g, Zs:21g, Tzs:9,2g, Sz:126,1g, C:5g, **S:0,7g**				E:953kcal, F:33,9g, Zs:41,3g, Tzs:11,3g, Sz:108g, C:10g, **S:0,8g**			

Tejmentes: Tm., Diétás étkeztetést is tudunk biztosítani. Indokolt esetben az étlapváltoztatásához hozzájárulok:

bölcsődevezető Élelmezésvezető dietetikus: Aranyi Margit