LAKTÓZMENTES Bölcsődei étlap tipegő és nagycsoportos gyermekek számára 2025 február 17-től február 21-ig.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Epres tea, Im. Szardíniakrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Savanyúkáposzta	Im. Tejeskávé, Im.Vaj, Búzakorpás diákrúd, Kápia paprika	Szedres tea, Liga marg, Uzsonna sonka, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Im. Tej, Im. vajkrém, Félbarna kenyér, Zöldpaprika	C. tea, Sonkakrémes Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
	E 190 F 8,2	E 273 F 11	E 177 F 8,9	E 236 F 10,8	E 181 F 7,1
	Zs: 5,1 Sz 26,9	Zs: 10,5 Sz 32,3	Zs: 3,4 Sz 26,6	Zs: 8,4 Sz 28	Zs: 4,3 Sz 27,4
	Tzs: 1,5	Tzs: 5,5	Tzs: 1	Tzs: 4,7	Tzs: 1,1
	C 5 S 0	C 5 S 0	C 5 S 0,2	C S 0	C 5 S 0,2
Allergének					
Tízórai	F. ribizlis tea	Banán, Víz	Meggy ivólé	Narancs, víz	Körte ivólé
	E 27 F	E 73 F -	E 113 F -	E 29 F -	E 123 F -
	Zs: - Sz 5,9	Zs: - Sz 16,9	Zs: - Sz 25	Zs: - Sz 5,9	Zs: SZ 29,5
	Tzs:	Tzs:	Tzs:	Tzs:	Tzs:
	C 5 S	C - S -	C - S -	C - S -	C S -
Allergének	----------	----------	----------	----------	----------
Ebéd	Im. Zöldborsófőzelék, Szárnyas felfújt, Alma	Im. Vadas pulykaszelet, Szarvacska tészta, gesztenye golyó	Im. Vegyes főzelék, Zöldséges halfelfújt, Alma	Im.Zöldséges rakottas csírkemell, Őszibarack kompót	Im. Sóskamártás, Főtt tojás, Im. Burgonyapüré, Mandarin
	E 364 F 15,5	E 395 F 19,8	E 358 F 15,2	E 348 F 20,2	E 344 F 10,4
	Zs: 12,5 Sz 45,9	Zs: 13,7 Sz 47,4	Zs: 16,2 Sz 36,4	Zs: 11,1 Sz 40,9	Zs: 14,2 SZ 42
	Tzs: 2,6	Tzs: 3,3	Tzs: 3,5	Tzs: 3	Tzs: 2,4
	C - S 0,6	C S 0,7	C S 0,7	C S 0,3	C 10 S 0,5
Allergének					
Uzsonna	Im. Tej, Flóra margarin, Im.Trappista sajt, Burgonyás kenyér, Paradicsom	Erdei gy. Tea, Im.Tojáskrém, Félbarna kenyér, Retek	Im. Tej, Tökmagos Im. sajtkrém, Kukoricás kenyér, Sárgarépa szeletek	Csipke tea, Im. Vaniliás túrókrém, Császárzsemle	Im. Pudingos tej, Gyümölcsös kuglóf
	E 305 F 15,8	E 182 F 7	E 285 F 13	E 215 F 8,4	E 269 F 10,6
	Zs: 14,2 Sz 27,3	Zs: 4,5 Sz 27,5	Zs: 12,7 Sz 28,6	Zs: 3,4 Sz 37,1	Zs: 9,2 Sz 34,6
	Tzs: 7,1	Tzs: 1,3	Tzs: 6,8	Tzs: 1,8	Tzs: 5,1
	C S 0	C 5 S 0,3	C S 0	C 7 S 0	C 5 S 0
Allergének					
Tápanyag össz:	E:886kcal, F:39,6g, Zs:32g, Tzs:11,3g, Sz:106,2g, C:10g, **S:0,6g**	E:923kcal, F:38,8g, Zs:28,8g, Tzs:10,1g, Sz:124,3g, C:10g, **S:1g**	E:933kcal, F:37,9g, Zs:32,4g, Tzs:11,4g, Sz:116,7g, C:5g, **S:0,9g**	E:828kcal, F:40g, Zs:23,1g, Tzs:9,5g, Sz:112g, C:7g, **S:0,3g**	E:916kcal, F:28,5g, Zs:28g, Tzs:8,8g, Sz:133,7g, C:20g, **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