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

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Epres tea, tm. Szardíniakrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Savanyúkáposzta	Tejeskávé (rizstejből), Liga marg., Korpás kifli, Kápia paprika	Szedres tea, Liga marg, Cs. Mell sonka, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Rizstej, Magyaros margarinos, Félbarna kenyér, Zöldpaprika	C. tea, tm. Sonkakrémes, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
	E 188 F 8,1	E 223 F 5,1	E 158 F 8,9	E 214 F 4,9	E 161 F 7,4
	Zs: 4,9 Sz 26,8	Zs: 3,6 Sz 42,2	Zs: 1,9 Sz 25,3	Zs: 4,4 Sz 38,2	Zs: 1,9 Sz 27,7
	Tzs: 1,3	Tzs: 0,5	Tzs: 0,3	Tzs: 0,9	Tzs: 0,4
	C 5 S 0	C 5 S 0	C 5 S 0,2	C S 0,2	C 5 S 0,2
Allergének	GLUTEN FISH	GLUTEN	GLUTEN	GLUTEN	GLUTEN
Tízórai	F. ribizlis tea	Banán, Víz	Meggy ivólé	Narancs, víz	Körte ivólé
	E 27 F -	E 73 F -	E 113 F -	E 37 F -	E 123 F -
	Zs: - Sz 5,9	Zs: - Sz 16,9	Zs: - Sz 25	Zs: - Sz 7,6	Zs: SZ 29,5
	Tzs:	Tzs:	Tzs:	Tzs:	Tzs:
	C 5 S	C - S -	C - S -	C - S -	C S -
Allergének	----------	----------	----------	----------	----------
Ebéd	tm. Zöldborsófőzelék, Szárnyas felfújt, Alma	tm. Vadas pulykaszelet, Szarvacska tészta, Gesztenye golyó	tm. Vegyes főzelék, Zöldséges halfelfújt, Alma	tm. Zöldséges rakottas csírkemell, Őszibarack kompót	tm. Sóskamártás, Főtt tojás, tm. Burgonyapüré, Mandarin
	E 368 F 18,3	E 411 F 22,5	E 358 F 15,1	E 407 F 23,8	E 442 F 12,7
	Zs: 11,8 Sz 45,7	Zs: 13,5 Sz 49,1	Zs: 16,1 Sz 36,9	Zs: 9,1 Sz 56,5	Zs: 15,6 SZ 60,6
	Tzs: 1,3	Tzs: 3,1	Tzs: 3,4	Tzs: 1,3	Tzs: 2,5
	C - S 0,6	C 3 S 0,7	C S 0,7	C S 0,3	C 10 S 0,5
Allergének	GLUTEN EGGS	GLUTEN EGGS	GLUTEN EGGS FISH	GLUTEN	GLUTEN EGGS
Uzsonna	Rizstej, Flóra margarin, P. mell sonka, Burgonyás kenyér, Paradicsom	Erdei gy. Tea, tm. Tojáskrém, Félbarna kenyér, Retek	Rizstej, Tökmagos margarinos, Kukoricás kenyér, Sárgarépa szeletek	Csipke tea, Karottakrémes vizes zsemle	Pudingos tej (rizstejből), Margarinos extra dzsemes vizes kifli
	E 245 F 10,2	E 190 F 7	E 216 F 5,1	E 148 F 3,9	E 223 F 4,1
	Zs: 6 Sz 37,2	Zs: 5,3 Sz 27,4	Zs: 4,6 Sz 38,1	Zs: 1,3 Sz 29,2	Zs: 3,2 Sz 43,9
	Tzs: 0,9	Tzs: 1,4	Tzs: 0,8	Tzs: 0,3	Tzs: 0,5
	C S 0,2	C 5 S 0,3	C S 0	C 5 S 0,2	C 5 S 0
Allergének	GLUTEN	GLUTEN EGGS	GLUTEN	GLUTEN	GLUTEN
Tápanyag össz:	E:828kcal, F:36,9g, Zs:22,8g, Tzs:3,7g, Sz:115,8g, C:10g, **S:0,8g**	E:897kcal, F:35,6g, Zs:22,6g, Tzs:5,1g, Sz:135,8g, C:13g, **S:1g**	E:844kcal, F:29,8g, Zs:22,7g, Tzs:4,6g, Sz:125,4g, C:5g, **S:0,9g**	E:807kcal, F:33,3g, Zs:15,2g, Tzs:2,6g, Sz:131,6g, C:5g, **S:0,7g**	E:948kcal, F:24,5g, Zs:21g, Tzs:3,5g, Sz:161,9g, 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