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

	Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
Reggeli	Epres tea, Szardíniakrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Savanyúkáposzta				Tejeskávé, Vaj, Búzakorpás diákrúd, Kápia paprika				Szedres tea, Delma marg, Uzsonna sonka, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka				Tej, Magyaros vajkrém, Félbarna kenyér, Zöldpaprika				C. tea, Sajtos párizsikrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom			
	E	189	F	8,2	E	289	F	11,4	E	184	F	9	E	252	F	11,2	E	172	F	5,6
	Zs:	4,9	Sz	26,9	Zs:	10,4	Sz	36,9	Zs:	4,2	Sz	26,6	Zs:	8,2	Sz	32,8	Zs:	6,1	Sz	22,7
	Tzs:	1,4			Tzs:	5,1			Tzs:	1,2			Tzs:	3,7			Tzs:	1,7		
	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	92	F	-
	Zs:	-	Sz	5,9	Zs:	-	Sz	16,9	Zs:	-	Sz	25	Zs:	-	Sz	5,9	Zs:		SZ	22,1
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:			
	C	5	S		C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C		S	-
Allergének	----------				----------				----------				----------				----------			
Ebéd	Zöldborsófőzelék, Sült csirkemell, Alma				Vadas pulykaszelet, Szarvacska tészta (tojás m.), Túró Rudi				Vegyes főzelék, Zöldséges Natur halfilé, Alma				Zöldséges rakottas csírkemell, Őszibarack kompót				Sóskamártás, Párolt pulykahús, Burgonyapüré, Mandarin			
	E	385	F	24,2	E	309	F	15,5	E	319	F	14,7	E	322	F	20,4	E	398	F	15,8
	Zs:	13,2	Sz	41	Zs:	10,3	Sz	38,1	Zs:	11,6	Sz	37,8	Zs:	8	Sz	41,3	Zs:	17,9	SZ	41,5
	Tzs:	2,2			Tzs:	2,3			Tzs:	1,4			Tzs:	1,4			Tzs:	4,1		
	C	-	S	0,6	C		S	0,7	C		S	0,7	C		S	0,3	C	10	S	0,5
Allergének																				
Uzsonna	Tej, Flóra margarin, Trappista sajt, Burgonyás kenyér, Paradicsom				Erdei gy. Tea, Delma marg. Félbarna kenyér, Cs. Mell sonka, Retek				Tej, Tökmagos sajtkrém, Kukoricás kenyér, Sárgarépa szeletek				Csipke tea, Vaniliás túrókrém, Császárzsemle				Pudingos tej, vajas-extra dzsemes vites kifli			
	E	333	F	17	E	174	F	9,3	E	265	F	11,4	E	220	F	9,6	E	288	F	10,3
	Zs:	15,1	Sz	31,9	Zs:	2,6	Sz	27,6	Zs:	9,6	Sz	32,9	Zs:	3,4	Sz	37,1	Zs:	10	Sz	38,6
	Tzs:	7,3			Tzs:	0,6			Tzs:	4,9			Tzs:	1,5			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:934kcal, F:49,6g, Zs:33,3g, Tzs:11g, Sz:105,8g, C:10g, **S:0,6g**				E:846kcal, F:37,1g, Zs:23,4g, Tzs:8,1g, Sz:119,6g, C:10g, **S:1g**				E:881kcal, F:35,8g, Zs:25,4g, Tzs:7,6g, Sz:122,4g, C:5g, **S:0,9g**				E:823kcal, F:41,7g, Zs:19,8g, Tzs:6,8g, Sz:117,3g, C:7g, **S:0,3g**				E:950kcal, F:32,1g, Zs:34,3g, Tzs:11g, Sz:125,8g, 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