Bölcsődei étlap **tipegő és nagycsoportos gyermekek számára** **2025. május 26-tól május 30-ig**

	Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
Reggeli	Tej, Pritaminos túrókrém. Félbarna kenyér, Kígyóuborka				Citromos tea, Főtt baromfivirsli, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika				Kakaó, Ráma margarin, Rozsos zsemle, Hónapos retek				Csipkebogyó tea, Flora margarin, P. mell sonka, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka				Tej, Vaj, Kakaós kalács			
	E	271	F	13,9	E	182	F	7,3	E	317	F	12,4	E	179	F	8,1	E	322	F	11,7
	Zs:	8,8	Sz	33,5	Zs:	4,3	Sz	27,4	Zs:	14,5	Sz	33,8	Zs:	4,1	Sz	26,7	Zs:	13,9	Sz	36,8
	Tzs:	4,7			Tzs:	1			Tzs:	4,6			Tzs:	0,8			Tzs:	6,7		
	C	0	S	0	C	5	S	0	C	5	S	0	C	5	S	0	C	0	S	0
Allergének																				
Tízórai	Szőlő ivólé				Multivitaminos ivólé				Feketeribizlis tea				Banán, víz				Narancs, víz			
	E	118	F		E	81	F	-	E	27	F	-	E	73	F	-	E	29	F	-
	Zs:		Sz	28,9	Zs:	-	Sz	19,9	Zs:	-	Sz	5,9	Zs:	-	Sz	16,9	Zs:		SZ	5,9
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:			
	C	-	S		C	-	S	-	C	5	S	-	C		S	-	C		S	-
Allergének	----------				----------				----------				----------				----------			
Ebéd	Tökfőzelék, Halrudacska, Alma				Rakott kelkáposzta, Vitamintál				Burgonyafőzelék, Sárgarépás vagdalt, Alma				Vegyes gyümölcsmártás, Főtt hússzelet. Pirított dara				Csirkepörkölt, Szarvacska tészta, Céklasaláta			
	E	310	F	11,1	E	396	F	19	E	399	F	14,1	E	365	F	15,7	E	352	F	19,1
	Zs:	11,8	Sz	38,7	Zs:	13,1	Sz	49,4	Zs:	11,2	Sz	58,8	Zs:	8,3	Sz	55,8	Zs:	10,2	SZ	45,1
	Tzs:	1,9			Tzs:	3,8			Tzs:	2,3			Tzs:	3,7			Tzs:	1,7		
	C	3	S	0,4	C	0	S	0,5	C	3	S	0,7	C	8	S	0,8	C	2,5	S	0,9
Allergének																				
Uzsonna	Szedres tea, Delma margarin, Rozskenyér, Tojáskarika, Kápiapaprika				Banános joghurt, Csavart kifli				Szamócás tea Tonhalkrém, Burgonyás kenyér, Paradicsom				Tej, Padlizsánkrém, Félbarna kenyér, Pritaminpaprika				Erdei gy. tea, Delma margarin, Óvári sajtszelet, Kukoricás kenyér, Paradicsom			
	E	218	F	8,9	E	290	F	8,7	E	195	F	9,1	E	279	F	12,1	E	221	F	11,2
	Zs:	7	Sz	28,8	Zs:	8,3	Sz	44,4	Zs:	5,3	Sz	26,7	Zs:	9,1	Sz	36,7	Zs:	7,1	Sz	27,4
	Tzs:	1,7			Tzs:	3,9			Tzs:	1,4			Tzs:	3,6			Tzs:	3,5		
	C	5	S	0,2	C	0	S	0	C	5	S	0	C	0	S	0,3	C	5	S	0
Allergének																				
Tápanyag össz:	E:917kcal, F:34,1g, Zs:27,7g, Tzs:8,4g, Sz:129,9g, C:8g, **S:0,6g**				E:949kcal, F:35,3g, Zs:25,8g, Tzs:8,9g, Sz:141,2g, C:5g, **S:0,5g**				E:938kcal, F:35,7g, Zs:31,2g, Tzs:8,5g, Sz:125,3g, C:18g, **S:0,7g**				E:896kcal, F:36,9g, Zs:21,6g, Tzs:8,1g, Sz:136,2g, C:13g, **S:1,1g**				E:924kcal, F:42,5g, Zs:31,5g, Tzs:12g, Sz:115,4g, C:7,5g, **S:0,9g**			

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

TOJÁSMENTES Bölcsődei étlap tipegő és nagycsoportos gyermekek számára 2025. május 26-tól május 30-ig

	Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
Reggeli	Tej, Pritaminos túrókrém Félbarna kenyér, Kígyóuborka				Citromos tea, Főtt Bécsi virsli, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika				Kakaó, Ráma margarin, Rozsos zsemle, Hónapos retek				Csipkebogyó tea, Flora margarin, P. mell sonka, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka				Tej, Vaj, Graham kifli			
	E	271	F	13,9	E	185	F	6,2	E	317	F	12,4	E	179	F	8,1	E	261	F	11,2
	Zs:	8,8	Sz	33,5	Zs:	5,2	Sz	27,2	Zs:	14,5	Sz	33,8	Zs:	4,1	Sz	26,7	Zs:	10,3	Sz	30,5
	Tzs:	4,7			Tzs:	1,5			Tzs:	4,6			Tzs:	0,8			Tzs:	5,1		
	C	0	S	0	C	5	S	0	C	5	S	0	C	5	S	0	C	0	S	0
Allergének																				
Tízórai	Szőlő ivólé				Multivitaminos ivólé				Feketeribizlis tea				Banán, víz				Narancs, víz			
	E	118	F		E	81	F	-	E	27	F	-	E	73	F	-	E	33	F	-
	Zs:		Sz	28,9	Zs:	-	Sz	19,9	Zs:	-	Sz	5,9	Zs:	-	Sz	16,9	Zs:		SZ	6,8
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:			
	C	-	S		C	-	S	-	C	5	S	-	C		S	-	C		S	-
Allergének	----------				----------				----------				----------				----------			
Ebéd	Tökfőzelék, Natur halfilé, Alma				Rakott kelkáposzta, Vitamintál				Burgonyafőzelék, Sült csirkemell, Alma				Vegyes gyümölcsmártás, Főtt hússzelet, Pirított dara				Csirkepörkölt, tojás m. Szarvacska tészta, Céklasaláta			
	E	277	F	13,2	E	396	F	19	E	375	F	18,7	E	365	F	15,7	E	335	F	12,5
	Zs:	10,1	Sz	32,3	Zs:	13,1	Sz	49,4	Zs:	9,4	Sz	52,5	Zs:	8,3	Sz	55,8	Zs:	9,3	SZ	49,6
	Tzs:	1,9			Tzs:	3,8			Tzs:	1,8			Tzs:	3,7			Tzs:	1,5		
	C	3	S	0,7	C	0	S	0,5	C	3	S	0,7	C	8	S	0,8	C	2,5	S	0,9
Allergének																				
Uzsonna	Szedres tea, Delma margarin, Rozskenyér, Cs. mell sonka Kápiapaprika				Banános joghurt, Csavart kifli				Szamócás tea Tonhalkrém, Burgonyás kenyér, Paradicsom				Tej, Padlizsánkrém, Félbarna kenyér, Pritaminpaprika				Erdei gy. tea, Delma margarin, Óvári sajtszelet, Kukoricás kenyér, Paradicsom			
	E	177	F	8,5	E	290	F	8,7	E	195	F	9,1	E	279	F	12,1	E	221	F	11,2
	Zs:	2,6	Sz	28,9	Zs:	8,3	Sz	44,4	Zs:	5,3	Sz	26,7	Zs:	9,1	Sz	36,7	Zs:	7,1	Sz	27,4
	Tzs:	0,6			Tzs:	3,9			Tzs:	1,4			Tzs:	3,6			Tzs:	3,5		
	C	5	S	0,2	C	0	S	0	C	5	S	0	C	0	S	0,3	C	5	S	0
Allergének																				
Tápanyag össz:	E:842kcal, F:35,8g, Zs:21,6g, Tzs:7,2g, Sz:123,6g, C:8g, **S:0,9g**				E:950kcal, F:34,2g, Zs:26,7g, Tzs:9,3g, Sz:141g, C:5g, **S:0,5g**				E:914kcal, F:40,4g, Zs:29,4g, Tzs:8g, Sz:119g, C:18g, **S:0,7g**				E:896kcal, F:36,9g, Zs:21,6g, Tzs:8,1g, Sz:136,2g, C:13g, **S:1,1g**				E:851kcal, F:35,4g, Zs:27g, Tzs:10,1g, Sz:114,3g, C:7,5g, **S:0,9g**			

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

LAKTÓZMENTES Bölcsődei étlap tipegő és nagycsoportos gyermekek számára 2025. május 26-tól május 30-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Im. Tej, Pritaminos Im. túrókrém, Félbarna kenyér, Kígyóuborka	Citromos tea, Főtt Bécsi virsli, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Im. Kakaó, Ráma margarin, Graham zsemle, Hónapos retek	Csipkebogyó tea, Flora margarin, P. mell sonka, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Im. Tej, Im. Vaj, Graham kifli
	E 264 F 13 Zs: 10,2 Sz 28,8 Tzs: 5,8 C 0 S 0	E 185 F 6,2 Zs: 5,2 Sz 27,2 Tzs: 1,5 C 5 S 0	E 264 F 11,4 Zs: 9,8 Sz 31,6 Tzs: 4,4 C 5 S 0	E 179 F 8,1 Zs: 4,1 Sz 26,7 Tzs: 0,8 C 5 S 0	E 245 F 10,8 Zs: 10,4 Sz 25,9 Tzs: 5,5 C 0 S 0
Allergének					
Tízóra	Szőlő ivólé	Multivitaminos ivólé	Feketeribizlis tea	Banán, víz	Narancs, víz
	E 118 F Zs: Sz 28,9 Tzs: C - S	E 81 F - Zs: - Sz 19,9 Tzs: C - S -	E 27 F - Zs: - Sz 5,9 Tzs: C 5 S -	E 84 F - Zs: - Sz 19,3 Tzs: C S -	E 29 F - Zs: SZ 5,9 Tzs: C S -
Allergének	———	———	———	———	———
Ebéd	Im. Tökfőzelék, Halrudacska, Alma	Im. Rakott kelkáposzta, Vitamintál	Im. Burgonyafőzelék, Sárgarépás vagdalt, Alma	Im. Vegyes gyümölcsmártás, Főtt hússzelet, Pirított dara	Csirkepörkölt, Szarvacska tészta, Céklasaláta
	E 322 F 11,2 Zs: 13,2 Sz 38,6 Tzs: 2,5 C 3 S 0,4	E 419 F 19,1 Zs: 15,7 Sz 49,1 Tzs: 5 C 0 S 0,5	E 411 F 14,1 Zs: 12,6 Sz 58,7 Tzs: 2,9 C 3 S 0,7	E 332 F 15,9 Zs: 4,4 Sz 56 Tzs: 1,7 C 8 S 0,8	E 352 F 19,1 Zs: 10,2 SZ 45,1 Tzs: 1,7 C 2,5 S 0,9
Allergének					
Uzsonna	Szedres tea, Liga margarin, Graham kenyér, Tojáskarika, Kápiapaprika	Banános Im. joghurt, Vizes kifli	Szamócás tea, Im.Tonhalkrém, Burgonyás kenyér, Paradicsom	Im. Tej, Im. Padlizsánkrém, Félbarna kenyér, Pritaminpaprika	Erdei gy. tea, Liga margarin, Im. Trappista sajtszelet, Kukoricás kenyér, Paradicsom
	E 218 F 8,9 Zs: 7 Sz 28,8 Tzs: 1,7 C 5 S 0,2	E 261 F 9,1 Zs: 3,5 Sz 47,1 Tzs: 1,9 C 0 S 0	E 196 F 9,1 Zs: 5,5 Sz 26,7 Tzs: 1,5 C 5 S 0	E 243 F 11,7 Zs: 6,9 Sz 32,3 Tzs: 3,9 C 0 S 0,3	E 220 F 9,6 Zs: 7,7 Sz 27,3 Tzs: 4,2 C 5 S 0
Allergének					
Tápanyag össz:	E:919kcal, F:33,9g, Zs:29,8g, Tzs:9,9g, Sz:125,3g, C:8g, **S:0,6g**	E:945kcal, F:34,7g, Zs:24,5g, Tzs:8,4g, Sz:143,5g, C:5g, **S:0,5g**	E:899kcal, F:34,8g, Zs:28g, Tzs:8,9g, Sz:123g, C:18g, **S:0,7g**	E:838kcal, F:36,8g, Zs:15,6g, Tzs:6,4g, Sz:134,5g, C:13g, **S:1,1g**	E:846kcal, F:39,9g, Zs:28,5g, Tzs:11,5g, Sz:104,4g, C:7,5g, **S:0,9g**

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

TOJÁS, MUSTÁR, BANÁN MENTES Bölcsődei étlap tipegő és nagycsoportos gyermekek számára 2025. május 26-tól május 30-ig

	Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
Reggeli	Tej, Pritaminos túrókrém, Félbarna kenyér, Kígyóuborka				Citromos tea, Főtt Bécsi virsli, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika				Kakaó, Ráma margarin, Rozsos zsemle, Hónapos retek				Csipkebogyó tea, Flora margarin, P. mell sonka, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka				Tej, Vaj, Graham kifli			
	E	271	F	13,9	E	185	F	6,2	E	317	F	12,4	E	179	F	8,1	E	261	F	11,2
	Zs:	8,8	Sz	33,5	Zs:	5,2	Sz	27,2	Zs:	14,5	Sz	33,8	Zs:	4,1	Sz	26,7	Zs:	10,3	Sz	30,5
	Tzs:	4,7			Tzs:	1,5			Tzs:	4,6			Tzs:	0,8			Tzs:	5,1		
	C	0	S	0	C	5	S	0	C	5	S	0	C	5	S	0	C	0	S	0
Allergének																				
Tízórai	Szőlő ivólé				Multivitaminos ivólé				Feketeribizlis tea				Körte, víz				Narancs, víz			
	E	118	F		E	81	F	-	E	27	F	-	E	42	F	-	E	33	F	-
	Zs:		Sz	28,9	Zs:	-	Sz	19,9	Zs:	-	Sz	5,9	Zs:	-	Sz	9,6	Zs:		SZ	6,8
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:			
	C	-	S		C	-	S	-	C	5	S	-	C		S	-	C		S	-
Allergének	----------				----------				----------				----------				----------			
Ebéd	Tökfőzelék, Natur halfilé, Alma				Rakott kelkáposzta, Vitamintál (banán m.)				Burgonyafőzelék, Sült csirkemell, Alma				Vegyes gyümölcsmártás, Főtt hússzelet, Pirított dara				Csirkepörkölt, tojás m. Szarvacska tészta, Céklasaláta			
	E	277	F	13,2	E	380	F	18,7	E	375	F	18,7	E	365	F	15,7	E	335	F	12,5
	Zs:	10,1	Sz	32,3	Zs:	13,1	Sz	45,7	Zs:	9,4	Sz	52,5	Zs:	8,3	Sz	55,8	Zs:	9,3	SZ	49,6
	Tzs:	1,9			Tzs:	3,8			Tzs:	1,8			Tzs:	3,7			Tzs:	1,5		
	C	3	S	0,7	C	0	S	0,5	C	3	S	0,7	C	8	S	0,8	C	2,5	S	0,9
Allergének																				
Uzsonna	Szedres tea, Delma margarin, Rozskenyér, Cs. mell sonka, Kápiapaprika				Epres joghurt, Csavart kifli				Szamócás tea. Tonhalkrém, Burgonyás kenyér, Paradicsom				Tej, Padlizsánkrém, Félbarna kenyér, Pritaminpaprika				Erdei gy. tea, Delma margarin, Óvári sajtszelet, Kukoricás kenyér, Paradicsom			
	E	177	F	8,5	E	306	F	11,4	E	195	F	9,1	E	279	F	12,1	E	221	F	11,2
	Zs:	2,6	Sz	28,9	Zs:	8	Sz	46,7	Zs:	5,3	Sz	26,7	Zs:	9,1	Sz	36,7	Zs:	7,1	Sz	27,4
	Tzs:	0,6			Tzs:	3,3			Tzs:	1,4			Tzs:	3,6			Tzs:	3,5		
	C	5	S	0,2	C	0	S	0	C	5	S	0	C	0	S	0,3	C	5	S	0
Allergének																				
Tápanyag össz:	E:842kcal, F:35,8g, Zs:21,6g, Tzs:7,2g, Sz:123,6g, C:8g, **S:0,9g**				E:950kcal, F:36,7g, Zs:26,4g, Tzs:8,7g, Sz:139,6g, C:5g, **S:0,5g**				E:914kcal, F:40,4g, Zs:29,4g, Tzs:8g, Sz:119g, C:18g, **S:0,7g**				E:896kcal, F:36,9g, Zs:21,6g, Tzs:8,1g, Sz:136,2g, C:13g, **S:1,1g**				E:851kcal, F:35,4g, Zs:27g, Tzs:10,1g, Sz:114,3g, C:7,5g, **S:0,9g**			

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)	Fehérje (gr)	CH (gr)	Zsír (gr)	Telített zsír (gr)	Cukor (gr)	Só (gr)	Allergén anyagok
Főtt tészta	169,8	6	29,1	3,1	0,4	-	0,4	glutén, tojás
Frosta halrudacska	184,1	15,1	8	10	1,5	-	1	tojás, hal
Kakaó	150,5	7,3	16,1	6,2	3,3	5	-	tej
Padlizsán krém	45,3	1	3,6	2,9	0,3		0,3	
Meggymártás	263,2	2,4	48,2	6,3	3,3	8	0,5	glutén, tej
Párolt csirkehús	76,7	8,6	0,16	4,5	0,6	-	0,2	-
Pirított dara	46,3	0,9	7,3	1,4	0,1	-	0,2	glutén
Halpástétom	57,4	4,5	0,2	4,3	1,2	-	-	hal, tej
Cékla saláta	19,4	-	4,2	-	--	2,5	0,1	-
Rakott kelkáposzta	337,7	18,2	36,7	12,8	3,8	-	0,6	glutén, tej
Sárgarépás vagdalt	97,1	7,7	6,6	4,3	0,8	-	0,3	glutén, tojás
Tökfőzelék	130,8	2,5	19	4,7	0,5	3	0,3	glutén, tej
Burgonya főzelék	277,7	6,1	47,3	6,6	1,4	3	0,4	glutén
Csirkepörkölt	122,2	11,2	4,4	6,5	1,2	0	0,3	____
Natur halfilé	90	9,5	5,1	3,3	0,4	0	0,3	glutén
tojás-laktóz mentes Ételek (adag)	**Energia (Kcal)**	**Fehérje (gr)**	**CH (gr)**	**Zsír (gr)**	**Telített zsír (gr)**	**Cukor (gr)**	**Só (gr)**	**Allergén anyagok**
Fe-Mini száraztészta	137,7	0,7	32,8	0,3	0		0,3	glutén
lm. Halpástétom	61,1	4,5	0	4,6	1,4	0	0	hal, lm. Tej
lm. Kakaó	133,7	6,9	11,5	6,2	3,7	5		lm. Tej
lm. Tökfőzelék	171,2	3,3	21,4	7,7	2	3	0,4	glutén, lm. tej
lm. Rakott kelkáposzta	360,8	18,3	36,5	15,4	5		0,5	glutén, lm. tej
lm. Burgonyafőzelék	290	6,2	47,2	8	2,1	3	0,4	glutén, lm. Tej
lm. Vegyes gyümölcsmártás	165,9	2,3	27,1	4,6	2	10		glutén, lm. tej
lm. Padlizsánkrém	26,1	1	3,7	0,7	0,3		0,3	lm. Tej