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					
Tízórai	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