LAKTÓZMENTES Bölcsődei étlap tipegő és nagycsoportos gyermekek számára 2025. szeptember 09-től szeptember 12-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Szeder ízű tea, Im. Szardíniakrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Im. Tejeskávé, Im. Vaj, Korpás kifli, Pritaminpaprika	Csipkebogyó tea, Főtt "Bécsi" virsli, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika, Ketchup	Im. Tej, Magyaros Im. vajkrém, Félbarna kenyér, Kígyóuborka	Áfonyás ízű tea, Flóra margarin, Cs. Mell sonka, Teljes kiőrlésű kenyér, Kápia paprika
E 189 F 8,2	E 273 F 11	E 207 F 6,9	E 235 F 10,8	E 182 F 8,6
Zs: 5,1 Sz 26,6	Zs: 10,4 Sz 32,4	Zs: 6,2 Sz 29,7	Zs: 8,4 Sz 27,7	Zs: 3,8 Sz 27,7
Tzs: 1,5	Tzs: 5,5	Tzs: 1,7	Tzs: 4,7	Tzs: 0,6
C 5 S 0	C 5 S 0	C 5 S 0	C 0 S 0	C 5 S 0,2
Allergének				
Tízórai	Őszibarack ivólé	Szeder ízű tea	Narancs ivólé	Multivitaminos ivólé	Limonádé
E 113 F	E 27 F -	E 91 F -	E 81 F -	E 44 F -
Zs: Sz 27,1	Zs: - Sz 5,9	Zs: - Sz 21,5	Zs: - Sz 19,9	Zs: SZ 9,6
Tzs:	Tzs:	Tzs:	Tzs:	Tzs:
C - S	C 5 S -	C - S -	C S -	C 5 S -
Allergének	----------	----------	----------	----------	----------
Ebéd	Im. Karfiolfőzelék, Pirított csirkemáj, Alma	Tarhonyás hús, Uborkasaláta, Szilva	Im. Zöldséges rakott csirkemell, Nektarin	Im. Gyökérpüré, Majorannás csírkecomb, Körte	Im. Zöldborsófőzelék, Sült csirke, Alma
E 333 F 16,5	E 453 F 22,5	E 342 F 20,6	E 316 F 21,2	E 380 F 17,5
Zs: 15,4 Sz 30,9	Zs: 14,1 Sz 57,8	Zs: 11,4 Sz 38,6	Zs: 4,9 Sz 45,4	Zs: 14,8 SZ 42,8
Tzs: 3	Tzs: 2,9	Tzs: 3	Tzs: 1,1	Tzs: 3,2
C 0 S 0,6	C 6 S 0,7	C 0 S 0,3	C 0 S 0,7	C 0 S 0,7
Allergének				
Uzsonna	Im. Tej, Banános Im. túrókrém, Graham zsemle	Citromos tea, Tojáskarika, Burgonyás kenyér, Zöldhagyma	Málnás Im. joghurt, Vizes kifli	Szamóca ízű tea, Liga margarin, Im. Trappista sajtszelet, Kukoricás kenyér, Paradicsom	Im.Tej, Im. Vaj, Extra gy. Dzsem, Félbarna kenyér
E 268 F 14,4	E 187 F 8,8	E 305 F 10,8	E 220 F 9,6	E 273 F 11
Zs: 8,4 Sz 32,4	Zs: 4,4 Sz 27,4	Zs: 4,6 Sz 53,9	Zs: 7,7 Sz 27,3	Zs: 10,2 Sz 32,8
Tzs: 4,9	Tzs: 1	Tzs: 2,5	Tzs: 4,2	Tzs: 5,5
C 3 S 0	C 5 S 0	C 0 S 0	C 5 S 0	C 0 S 0
Allergének				
Tápanyag össz:	E:903kcal, F:39,7g, Zs:29,1g, Tzs:9,4g, Sz:117,2g, C:8g, **S:0,6g**	E:944kcal, F:42,5g, Zs:29,1g, Tzs:9,5g, Sz:124,7g, C:21g, **S:0,7g**	E:946kcal, F:38,8g, Zs:22,4g, Tzs:7,3g, Sz:143,8g, C:5g, **S:0,3g**	E:852kcal, F:42g, Zs:21g, Tzs:10,1g, Sz:120,5g, C:5g, **S:0,7g**	E:880kcal, F:37,4g, Zs:29g, Tzs:9,4g, Sz:113g, C:10g, **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