TOJÁS, MUSTÁR, BANÁN MENTES Bölcsődei étlap tipegő és nagycsoportos gyermekek számára 2025. szeptember 09-től szeptember 12-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Szeder ízű tea, Szardíniakrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Tejes kávé, Vaj, Korpás kifli, Pritaminpaprika	Csipkebogyó tea, Főtt "Bécsi" virsli, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika, Ketchup	Tej, Magyaros vajkrém Félbarna kenyér, Kígyóuborka	Áfonyás ízű tea, Flóra margarin, Cs. Mell sonka, Teljes kiőrlésű kenyér, Kápia paprika
E 175 F 7,8	E 289 F 11,4	E 207 F 6,9	E 257 F 11,3	E 182 F 8,6
Zs: 4,9 Sz 24,1	Zs: 10,4 Sz 37	Zs: 6,2 Sz 29,7	Zs: 8,39 Sz 32,3	Zs: 3,8 Sz 27,7
Tzs: 1,4	Tzs: 5,1	Tzs: 1,7	Tzs: 4,6	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 121 F -	E 81 F -	E 44 F -
Zs: Sz 27,1	Zs: - Sz 5,9	Zs: - Sz 28,7	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	Karfiolfőzelék, Pirított csirkemáj, Alma	tojás m. Tarhonyás hús, Uborkasaláta, Szilva	Zöldséges rakott csirkemell, Nektarin	Gyökérpüré, Majorannás csírkecomb, Körte	Zöldborsófőzelék, Sült csirke, Alma
E 338 F 16,6	E 411 F 14,6	E 316 F 20,8	E 319 F 21,3	E 396 F 22,3
Zs: 15,4 Sz 32,3	Zs: 12,5 Sz 58,9	Zs: 8,3 Sz 38,9	Zs: 4,9 Sz 46,3	Zs: 15,3 SZ 41
Tzs: 2,9	Tzs: 2,6	Tzs: 1,4	Tzs: 1,1	Tzs: 2,7
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	Tej, Vanilliás túrókrém. Császárzsemle	Citromos tea, Házi húkrém, Burgonyás kenyér, Zöldhagyma	Málnás kefír, Tejes kifli	Szamóca ízű tea, Delma margarin, Óvári sajtszelet, Kukoricás kenyér, Paradicsom	Tej, Vaj, Extra gy. Dzsem, Félbarna kenyér
E 317 F 16,6	E 169 F 7,9	E 244 F 10,5	E 221 F 11,2	E 289 F 11,4
Zs: 9 Sz 42	Zs: 2,6 Sz 27,8	Zs: 7,4 Sz 33,3	Zs: 7,1 Sz 27,4	Zs: 10,1 Sz 37,4
Tzs: 4,7	Tzs: 0,5	Tzs: 4	Tzs: 3,5	Tzs: 5,1
C 3 S 0	C 5 S 0,2	C 0 S 0	C 5 S 0	C 0 S 0
Allergének				
Tápanyag össz:	E:943kcal, F:41,6g, Zs:29,4g, Tzs:9g, Sz:125,7g, C:8g, **S:0,6g**	E:895kcal, F:34g, Zs:25,6g, Tzs:8,3g, Sz:129,6g, C:21g, **S:0,9g**	E:888kcal, F:38,8g, Zs:22,2g, Tzs:7,2g, Sz:130,6g, C:5g, **S:0,3g**	E:879kcal, F:44,1g, Zs:21g, Tzs:9,2g, Sz:126,1g, C:5g, **S:0,7g**	E:911kcal, F:42,6g, Zs:29,4g, Tzs:8,6g, Sz:115,7g, 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