Bölcsődei étlap **tipegő és nagycsoportos gyermekek számára** **2025. április 28-tól május 02-ig**

	Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
Reggeli	Karamell. Vaj, Korpás zsemle, Zöldpaprika				Erdei gy. Tea, Delma margarin, Zalai felvágott, Félbarna kenyér, Kígyóuborka				Tej, Kockasajt, Kukoricás kenyér, Kápiapaprika				_____				_____			
	E	285	F	11,4	E	185	F	7,1	E	306	F	14,8	E		F		E		F	
	Zs:	10,4	Sz	36,1	Zs:	7,1	Sz	22,1	Zs:	12,6	Sz	32,8	Zs:		Sz		Zs:		Sz	
	Tzs:	5,1			Tzs:	2,3			Tzs:	6,9			Tzs:				Tzs:			
	C	5	S	0	C	5	S	0,2	C	0	S	0	C		S		C		S	
Allergének																				
Tízórai	Körte ivólé				Őszibarack ivólé				Limonádé											
	E	123	F		E	85	F	-	E	44	F	-	E		F	-	E		F	-
	Zs:		Sz	29,5	Zs:	-	Sz	20,3	Zs:	-	Sz	9,6	Zs:	-	Sz		Zs:		SZ	
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:			
	C	-	S		C	-	S	-	C	5	S	-	C		S	-	C		S	-
Allergének	----------				----------				----------				----------				----------			
Ebéd	Vegyesfőzelék, Baromfivagdalt, Alma				Tarhonyáshús, Céklasaláta, Narancs				Serpenyős burgonya virslivel, Csemege uborka, Banán				MUNKA ÜNNEPE				_____			
	E	364	F	18	E	433	F	22,1	E	350	F	8,4	E		F	20,2	E		F	
	Zs:	16	Sz	35,7	Zs:	14,2	Sz	53,2	Zs:	11,6	Sz	51,5	Zs:		Sz	58,1	Zs:		SZ	
	Tzs:	3,2			Tzs:	2,9			Tzs:	2,4			Tzs:				Tzs:			
	C	0	S	0,7	C	2,5	S	0,6	C	0	S	0,4	C		S	0,3	C		S	
Allergének																				
Uzsonna	Csipkebogyó tea. Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom				Szamócás gyümölcsjoghurt, Tejeskifli				Citromos tea, Halpástétom, Teljes kiőrlésű kenyér, Piros retek				_____				_____			
	E	171	F	6,1	E	248	F	8,4	E	188	F	8,2	E		F		E		F	
	Zs:	4,9	Sz	24,7	Zs:	6	Sz	39,5	Zs:	4,9	Sz	26,7	Zs:		Sz		Zs:		Sz	
	Tzs:	1,3			Tzs:	3,2			Tzs:	1,4			Tzs:				Tzs:			
	C	5	S	0,2	C	0	S	0	C	5	S	0	C		S		C		S	
Allergének																				
Tápanyag össz:	E:943kcal, F:35,9g, Zs:31,6g, Tzs:9,6g, Sz:126,2g, C:10g, **S:0,9g**				E:950kcal, F:38,1g, Zs:27,4g, Tzs:8,5g, Sz:135,3g, C:7,5g, **S:0,8g**				E:887kcal, F:31,6g, Zs:29,4g, Tzs:10,8g, Sz:120,7g, C:10g, **S:0,4g**				E:kcal, F:g, Zs:g, Tzs:g, Sz:g, C:g, **S:g**				E:kcal, F:g, Zs:g, Tzs:g, Sz:g, C:g, **S:g**			

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