TEJMENTES **Bölcsődei étlap** **tipegő és nagycsoportos gyermekek számára** **30. hét** **2026. július 20-tól július 24-ig**

	Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
Reggeli	Málna ízű tea, tm. Halpástétom, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek				Karamell (rizstejből), Liga margrain. Korpás kifli, Zöldpaprika				Citromos tea, Főtt baromfi "Bécsi" virsli, Hot-dog kifli, Kígyóuborka, Ketchup				Rizstej, Napraforgómagvas margarinkrém, Félbarna kenyér, Paradicsom				Csipkebogyó tea, Liga margarin, Csirkemell sonka, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek			
	E	194	F	8,2	E	220	F	5,1	E	219	F	6,5	E	218	F	5,3	E	162	F	8,7
	Zs:	5,7	Sz	26,6	Zs:	3,6	Sz	41,4	Zs:	7,5	Sz	30,3	Zs:	4,7	Sz	38,2	Zs:	1,7	Sz	26,9
	Tzs:	1,5			Tzs:	0,5			Tzs:	2			Tzs:	0,8			Tzs:	0,4		
	C	5	S	0	C	5	S	0	C	5	S	0	C	0	S	0	C	5	S	0
Allergének																				
Tízórai	Feketeribizli ízű tea				Őszibarack ivólé				Limonádé				Alma ivólé				Szőlő ivólé			
	E	27	F		E	113	F	-	E	44	F	-	E	124	F	-	E	118	F	-
	Zs:		Sz	5,9	Zs:	-	Sz	27,1	Zs:	-	Sz	9,6	Zs:	-	Sz	29,5	Zs:		SZ	28,9
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:			
	C	5	S		C	-	S	-	C	5	S	-	C		S	-	C		S	-
Allergének	----------				----------				----------				----------				----------			
Ebéd	tm. Zöldborsófőzelék, Szárnyas vagdalt, Alma				tm. Karalábépüré, Magyaros szárnyastokány, Sárgadinnye				tm. Rakott zödbab, Cseresznye kompót, Napsugár saláta				tm. Bolognai spagetti, Görögdinnye				tm. Finomfőzelék, Sült csirkecomb filé, Nektarin			
	E	458	F	23,7	E	274	F	15,9	E	461	F	21,8	E	347	F	18,2	E	323	F	17,2
	Zs:	18,5	Sz	47,7	Zs:	5,9	Sz	38,2	Zs:	13,4	Sz	61	Zs:	11,1	Sz	42,7	Zs:	11,9	SZ	35,8
	Tzs:	3,3			Tzs:	1,7			Tzs:	2,9			Tzs:	2,3			Tzs:	1,7		
	C	0	S	0,6	C	0	S	0,7	C	0	S	0,4	C	0	S	0,3	C	3	S	0,6
Allergének																				
Uzsonna	Risztej, Sonkás margarinkrém, Félbarna kenyér, Paradicsom				Szeder ízű tea, Flora margarin, Tojáskarika, Burgonyás kenyér, Kaliforniai paprika				Pudingos tej (risztejből), Vizes zsemle				Szamóca ízű tea, Liga margarin, Pulykamell sonka Kukoricás kenyér, Zöldpaprika				Rizstej, Liga margarin, Méz, Graham kenyér			
	E	226	F	8,6	E	213	F	8,6	E	216	F	4,5	E	165	F	8,2	E	235	F	4,8
	Zs:	3,9	Sz	38,7	Zs:	7,4	Sz	27,2	Zs:	2,2	Sz	44,1	Zs:	2,4	Sz	27	Zs:	3,3	Sz	45,9
	Tzs:	0,7			Tzs:	1,5			Tzs:	0,3			Tzs:	0,6			Tzs:	0,5		
	C	0	S	0	C	5	S	0	C	5	S	0	C	5	S	0	C	0	S	0
Allergének																				
Tápanyag össz:	E:906kcal, F:40,6g, Zs:28,3g, Tzs:5,7g, Sz:119,1g, C:10g, **S:0,6g**				E:821kcal, F:30,3g, Zs:17,1g, Tzs:3,8g, Sz:134g, C:10g, **S:0,7g**				E:939kcal, F:33g, Zs:23,3g, Tzs:5,3g, Sz:145,2g, C:15g, **S:0,4g**				E:854kcal, F:32,1g, Zs:18,6g, Tzs:3,8g, Sz:137,5g, C:5g, **S:0,3g**				E:837kcal, F:30,8g, Zs:17g, Tzs:2,7g, Sz:137,6g, C:8g, **S:0,6g**			

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