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, Halpástétom, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek				Karamell, Vaj, Búzakorpás diákrúd, Zöldpaprika				Citromos tea, Főtt baromfi virsli, Hot-dog kifli, Kígyóuborka, Ketchup				Tej, Napraforgómagvas vaikrém, Félbarna kenyér, Paradicsom				Csipkebogyó tea, Delma margarin, Zalai felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek			
	E	175	F	7,8	E	285	F	11,4	E	215	F	7,9	E	270	F	11,7	E	206	F	7,6
	Zs:	4,9	Sz	24,2	Zs:	10,4	Sz	36,1	Zs:	6,4	Sz	30,6	Zs:	9,9	Sz	33	Zs:	7,1	Sz	26,8
	Tzs:	1,4			Tzs:	5,1			Tzs:	1,4			Tzs:	4,7			Tzs:	2,3		
	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	Zöldborsófőzelék, Szárnyas vagdalt, Alma				Karalábépüré, Magyaros szárnyastokány, Sárgadinnye				Rakott zödbab, Cseresznye kompót, Oreo tejszelet				Bolognai spagetti, Görögdinnye				Finomfőzelék, Sült csirkecomb filé, Nektarin			
	E	470	F	25,6	E	275	F	16,1	E	432	F	19,9	E	367	F	18,9	E	323	F	17,7
	Zs:	19,7	Sz	46,1	Zs:	6	Sz	38,1	Zs:	19	Sz	44,2	Zs:	12,9	Sz	42,8	Zs:	12,3	SZ	34,5
	Tzs:	4,2			Tzs:	1,7			Tzs:	6			Tzs:	3,8			Tzs:	2		
	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	Tej, Sonkás tömlős sajtkrém, Félbarna kenyér, Paradicsom				Szeder ízű tea, Flora margarin Tojáskarika, Burgonyás kenyér, Kaliforniai paprika				Málnás gyümölcsjoghurt, Sajtos croissant				Szamóca ízű tea, Körözött, Kukoricás kenyér, Zöldpaprika				Tej, Meggyes csiga			
	E	279	F	13,6	E	213	F	8,6	E	262	F	7,3	E	174	F	7,3	E	272	F	11,4
	Zs:	10,1	Sz	32,8	Zs:	7,4	Sz	27,2	Zs:	13	Sz	28,4	Zs:	3	Sz	28,6	Zs:	10,4	Sz	32,5
	Tzs:	5,6			Tzs:	1,5			Tzs:	6,5			Tzs:	1,3			Tzs:	4,2		
	C	0	S	0	C	5	S	0	C	0	S	0	C	5	S	0	C	0	S	0
Allergének																				
Tápanyag össz:	E:950kcal, F:47,1g, Zs:34,8g, Tzs:11,2g, Sz:109,2g, C:10g, **S:0,6g**				E:887kcal, F:36,7g, Zs:23,9g, Tzs:8,4g, Sz:128,6g, C:10g, **S:0,7g**				E:952kcal, F:35,3g, Zs:38,6g, Tzs:14,1g, Sz:113g, C:10g, **S:0,4g**				E:935kcal, F:38,3g, Zs:26,2g, Tzs:9,9g, Sz:134,1g, C:5g, **S:0,3g**				E:918kcal, F:36,9g, Zs:29,9g, Tzs:8,5g, Sz:122,8g, 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