Bölcsődei étlap tipegő és nagycsoportos gyermekek számára 2025. május 26-tól május 30-ig

	Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
Reggeli	Tej, Pritaminos túrókrém Félbarna kenyér, Kígyóuborka				Citromos tea, Főtt baromfivirsli, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika				Kakaó, Ráma margarin, Rozsos zsemle, Hónapos retek				Csipkebogyó tea, Flora margarin, P. mell sonka, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka				Tej, Vaj, Kakaós kalács			
	E	271	F	13,9	E	182	F	7,3	E	317	F	12,4	E	179	F	8,1	E	322	F	11,7
	Zs:	8,8	Sz	33,5	Zs:	4,3	Sz	27,4	Zs:	14,5	Sz	33,8	Zs:	4,1	Sz	26,7	Zs:	13,9	Sz	36,8
	Tzs:	4,7			Tzs:	1			Tzs:	4,6			Tzs:	0,8			Tzs:	6,7		
	C	0	S	0	C	5	S	0	C	5	S	0	C	5	S	0	C	0	S	0
Allergének																				
Tízórai	Szőlő ivólé				Multivitaminos ivólé				Feketeribizlis tea				Banán, víz				Narancs, víz			
	E	118	F		E	81	F	-	E	27	F	-	E	73	F	-	E	29	F	-
	Zs:		Sz	28,9	Zs:	-	Sz	19,9	Zs:	-	Sz	5,9	Zs:	-	Sz	16,9	Zs:		SZ	5,9
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:			
	C	-	S		C	-	S	-	C	5	S	-	C		S	-	C		S	-
Allergének	----------				----------				----------				----------				----------			
Ebéd	Tökfőzelék, Halrudacska, Alma				Rakott kelkáposzta, Vitamintál				Burgonyafőzelék, Sárgarépás vagdalt, Alma				Vegyes gyümölcsmártás, Főtt hússzelet. Pirított dara				Csirkepörkölt, Szarvacska tészta, Céklasaláta			
	E	310	F	11,1	E	396	F	19	E	399	F	14,1	E	365	F	15,7	E	352	F	19,1
	Zs:	11,8	Sz	38,7	Zs:	13,1	Sz	49,4	Zs:	11,2	Sz	58,8	Zs:	8,3	Sz	55,8	Zs:	10,2	SZ	45,1
	Tzs:	1,9			Tzs:	3,8			Tzs:	2,3			Tzs:	3,7			Tzs:	1,7		
	C	3	S	0,4	C	0	S	0,5	C	3	S	0,7	C	8	S	0,8	C	2,5	S	0,9
Allergének																				
Uzsonna	Szedres tea, Delma margarin Rozskenyér, Tojáskarika, Kápiapaprika				Banános joghurt, Csavart kifli				Szamócás tea Tonhalkrém, Burgonyás kenyér, Paradicsom				Tej, Padlizsánkrém, Félbarna kenyér, Pritaminpaprika				Erdei gy. tea, Delma margarin, Óvári sajtszelet, Kukoricás kenyér, Paradicsom			
	E	218	F	8,9	E	290	F	8,7	E	195	F	9,1	E	279	F	12,1	E	221	F	11,2
	Zs:	7	Sz	28,8	Zs:	8,3	Sz	44,4	Zs:	5,3	Sz	26,7	Zs:	9,1	Sz	36,7	Zs:	7,1	Sz	27,4
	Tzs:	1,7			Tzs:	3,9			Tzs:	1,4			Tzs:	3,6			Tzs:	3,5		
	C	5	S	0,2	C	0	S	0	C	5	S	0	C	0	S	0,3	C	5	S	0
Allergének																				
Tápanyag össz:	E:917kcal, F:34,1g, Zs:27,7g, Tzs:8,4g, Sz:129,9g, C:8g, **S:0,6g**				E:949kcal, F:35,3g, Zs:25,8g, Tzs:8,9g, Sz:141,2g, C:5g, **S:0,5g**				E:938kcal, F:35,7g, Zs:31,2g, Tzs:8,5g, Sz:125,3g, C:18g, **S:0,7g**				E:896kcal, F:36,9g, Zs:21,6g, Tzs:8,1g, Sz:136,2g, C:13g, **S:1,1g**				E:924kcal, F:42,5g, Zs:31,5g, Tzs:12g, Sz:115,4g, C:7,5g, **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