TOJÁS, MUSTÁR, BANÁN MENTES 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 Bécsi virsli, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika				Kakaó, Ráma margarin, Rozsos zsemle, Hónapos retek				Csipkebogyó tea, Flora margarin, P. mell sonka, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka				Tej, Vaj, Graham kifli			
	E	271	F	13,9	E	185	F	6,2	E	317	F	12,4	E	179	F	8,1	E	261	F	11,2
	Zs:	8,8	Sz	33,5	Zs:	5,2	Sz	27,2	Zs:	14,5	Sz	33,8	Zs:	4,1	Sz	26,7	Zs:	10,3	Sz	30,5
	Tzs:	4,7			Tzs:	1,5			Tzs:	4,6			Tzs:	0,8			Tzs:	5,1		
	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				Körte, víz				Narancs, víz			
	E	118	F		E	81	F	-	E	27	F	-	E	42	F	-	E	33	F	-
	Zs:		Sz	28,9	Zs:	-	Sz	19,9	Zs:	-	Sz	5,9	Zs:	-	Sz	9,6	Zs:		SZ	6,8
	Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:				Tzs:			
	C	-	S		C	-	S	-	C	5	S	-	C		S	-	C		S	-
Allergének	----------				----------				----------				----------				----------			
Ebéd	Tökfőzelék, Natur halfilé, Alma				Rakott kelkáposzta, Vitamintál (banán m.)				Burgonyafőzelék, Sült csirkemell, Alma				Vegyes gyümölcsmártás, Főtt hússzelet, Pirított dara				Csirkepörkölt, tojás m. Szarvacska tészta, Céklasaláta			
	E	277	F	13,2	E	380	F	18,7	E	375	F	18,7	E	365	F	15,7	E	335	F	12,5
	Zs:	10,1	Sz	32,3	Zs:	13,1	Sz	45,7	Zs:	9,4	Sz	52,5	Zs:	8,3	Sz	55,8	Zs:	9,3	SZ	49,6
	Tzs:	1,9			Tzs:	3,8			Tzs:	1,8			Tzs:	3,7			Tzs:	1,5		
	C	3	S	0,7	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, Cs. mell sonka, Kápiapaprika				Epres 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	177	F	8,5	E	306	F	11,4	E	195	F	9,1	E	279	F	12,1	E	221	F	11,2
	Zs:	2,6	Sz	28,9	Zs:	8	Sz	46,7	Zs:	5,3	Sz	26,7	Zs:	9,1	Sz	36,7	Zs:	7,1	Sz	27,4
	Tzs:	0,6			Tzs:	3,3			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:842kcal, F:35,8g, Zs:21,6g, Tzs:7,2g, Sz:123,6g, C:8g, **S:0,9g**				E:950kcal, F:36,7g, Zs:26,4g, Tzs:8,7g, Sz:139,6g, C:5g, **S:0,5g**				E:914kcal, F:40,4g, Zs:29,4g, Tzs:8g, Sz:119g, 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:851kcal, F:35,4g, Zs:27g, Tzs:10,1g, Sz:114,3g, 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