TOJÁSMENTES 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 Zs: 8,8 Sz 33,5 Tzs: 4,7 C 0 S 0	E 185 F 6,2 Zs: 5,2 Sz 27,2 Tzs: 1,5 C 5 S 0	E 317 F 12,4 Zs: 14,5 Sz 33,8 Tzs: 4,6 C 5 S 0	E 179 F 8,1 Zs: 4,1 Sz 26,7 Tzs: 0,8 C 5 S 0	E 261 F 11,2 Zs: 10,3 Sz 30,5 Tzs: 5,1 C 0 S 0
Allergének					
Tízórai	Szőlő ivólé	Multivitaminos ivólé	Feketeribizlis tea	Banán, víz	Narancs, víz
	E 118 F Zs: Sz 28,9 Tzs: C - S	E 81 F - Zs: - Sz 19,9 Tzs: C - S -	E 27 F - Zs: - Sz 5,9 Tzs: C 5 S -	E 73 F - Zs: - Sz 16,9 Tzs: C S -	E 33 F - Zs: SZ 6,8 Tzs: C S -
Allergének	----------	----------	----------	----------	----------
Ebéd	Tökfőzelék, Natur halfilé, Alma	Rakott kelkáposzta, Vitamintál	Burgonyafőzelék, Sült csirkemell, Alma	Vegyes gyümölcsmártás, Főtt húsz szelet, Pirított dara	Csirkepörkölt, tojás m. Szarvacska tészta, Céklasaláta
	E 277 F 13,2 Zs: 10,1 Sz 32,3 Tzs: 1,9 C 3 S 0,7	E 396 F 19 Zs: 13,1 Sz 49,4 Tzs: 3,8 C 0 S 0,5	E 375 F 18,7 Zs: 9,4 Sz 52,5 Tzs: 1,8 C 3 S 0,7	E 365 F 15,7 Zs: 8,3 Sz 55,8 Tzs: 3,7 C 8 S 0,8	E 335 F 12,5 Zs: 9,3 SZ 49,6 Tzs: 1,5 C 2,5 S 0,9
Allergének					
Uzsonna	Szedres tea, Delma margarin, Rozskenyér, Cs. mell sonka 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 177 F 8,5 Zs: 2,6 Sz 28,9 Tzs: 0,6 C 5 S 0,2	E 290 F 8,7 Zs: 8,3 Sz 44,4 Tzs: 3,9 C 0 S 0	E 195 F 9,1 Zs: 5,3 Sz 26,7 Tzs: 1,4 C 5 S 0	E 279 F 12,1 Zs: 9,1 Sz 36,7 Tzs: 3,6 C 0 S 0,3	E 221 F 11,2 Zs: 7,1 Sz 27,4 Tzs: 3,5 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:34,2g, Zs:26,7g, Tzs:9,3g, Sz:141g, 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