TOJÁSMENTES Bölcsődei étlap tipegő és nagycsoportos gyermekek számára 2025. április 28-tól május 02-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Karamell, Vaj, Korpás zsemle, Zöldpaprika	Erdei gy. Tea, Delma margarin, Zalai felvágott, Félbarna kenyér, Kígyóuborka	Tej, Kockasajt, Kukoricás kenyér, Kápiapaprika	_____	_____
	E 285 F 11,4	E 185 F 7,1	E 306 F 14,8	E F	E F
	Zs: 10,4 Sz 36,1	Zs: 7,1 Sz 22,1	Zs: 12,6 Sz 32,8	Zs: Sz	Zs: Sz
	Tzs: 5,1	Tzs: 2,3	Tzs: 6,9	Tzs:	Tzs:
	C 5 S 0	C 5 S 0,2	C 0 S 0	C S	C S
Allergének					
Tízórai	Körte ivólé	Őszibarack ivólé	Limonádé		
	E 123 F	E 85 F -	E 44 F -	E F -	E F -
	Zs: Sz 29,5	Zs: - Sz 20,3	Zs: - Sz 9,6	Zs: - Sz	Zs: SZ
	Tzs:	Tzs:	Tzs:	Tzs:	Tzs:
	C - S	C - S -	C 5 S -	C S -	C S -
Allergének	----------	----------	----------	----------	----------
Ebéd	Vegyesfőzelék, tojás m. Baromfivagdalt, Alma	tojás m. Tarhonyáshús, Céklasaláta, Narancs	Serpenyős burgonya virslivel, Csemege uborka, Banán	MUNKA ÜNNEPE	_____
	E 369 F 17,5	E 382 F 14,1	E 350 F 8,4	E F 20,2	E F
	Zs: 16 Sz 37,6	Zs: 12,6 Sz 52	Zs: 11,6 Sz 51,5	Zs: Sz 58,1	Zs: SZ
	Tzs: 3,1	Tzs: 2,6	Tzs: 2,4	Tzs:	Tzs:
	C 0 S 0,7	C 2,5 S 0,6	C 0 S 0,4	C S 0,3	C S
Allergének					
Uzsonna	Csipkebogyó tea, Házi húskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Szamócás gyümölcsjoghurt, Tejeskifli	Citromos tea, Halpástétom, Teljes kiőrlésű kenyér, Piros retek	_____	_____
	E 161 F 6,9	E 275 F 9,3	E 188 F 8,2	E F	E F
	Zs: 2,2 Sz 27,5	Zs: 6 Sz 45,2	Zs: 4,9 Sz 26,7	Zs: Sz	Zs: Sz
	Tzs: 0,5	Tzs: 3,2	Tzs: 1,4	Tzs:	Tzs:
	C 5 S 0,2	C 0 S 0	C 5 S 0	C S	C S
Allergének					
Tápanyag össz:	E:938kcal, F:36,2g, Zs:28,9g, Tzs:8,7g, Sz:130,8g, C:10g, **S:0,9g**	E:928kcal, F:31,1g, Zs:25,9g, Tzs:8,2g, Sz:139,7g, C:7,5g, **S:0,8g**	E:887kcal, F:31,6g, Zs:29,4g, Tzs:10,8g, Sz:120,7g, C:10g, **S:0,4g**	E:kcal, F:g, Zs:g, Tzs:g, Sz:g, C:g, **S:g**	E:kcal, F:g, Zs:g, Tzs:g, Sz:g, C:g, **S:g**

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