

TIPEGŐ ÉTLAP (Lénárd)

2024.05.06-05.10.

19.hét

Étkezések	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
Reggeli	Tolle tej(2), Víz almás-fahéjas zabkása (1)	Tolle tej(2), Víz HIPP desszert, babapiskóta (1.3)	Pickwick gyerektea Tejpép (1.2)	Tolle tej(2), Víz körtés-joghurtos kukoricapehely (2)	Tolle tej(2), Víz Tejpép (1.2)
<i>energia, fehérje, zsír,szénhid, tel,zsír, cuk.,só</i>	192 kcal, 8g, 6g, 25g, 3g, - , 0,8g	222 kcal, 10g, 8g, 26g, 2g, - , 0,6g	251 kcal, 8g, 7g, 38g, 2g, - , 0,5g	178 kcal, 7g, 6g, 23g, 3g, - , 0,5g	270 kcal, 12g, 14g, 22g, 6g, -, 1,6g
Tízórai	frissen facsart narancslé Víz	Happy Day 100%-os almalé, Víz	házi őszibarackos gyümölcsjoghurt ital (2.) Víz	Happy Day 100%-os sárga multivitamin, Víz	vizes almaturmix mézzel, Víz
<i>energia, fehérje, zsír,szénhid, tel,zsír, cuk.,só</i>	58 kcal, 0,6g, 1g, 13g, -, 4g, -	58 kcal, 0,6g, 0,6g, 14g, -, -, -	103 kcal, 3g, 2g, 18g, 1g, 15g, 0,1g	58 kcal, 0,6g, 0,6g, 14g, -, -, -	41 kcal, 0,2g, 0,2g, 10g, -, 6g, -
Ebéd	sárgarépás burgonyapüré (2), sajtos halvagdalt sütőben sütve (1,8,3,2), reszelt alma, Víz	csőbensült brokkolimix csirkéből (1,2,3), banán	kapros-kefíres pulykamell (1,2), párolt rizs, reszelt körte, Víz	tejszínes mascarponés céklamártás (1,2), ½ adag főtt burgonya, sült csirkemell filé reszelt alma, Víz Kinder piskótaszelet	rakott kelkáposzta kuszkuossal sertésből (1,2) banán, Víz
<i>energia, fehérje, zsír,szénhid, tel,zsír, cuk.,só</i>	364 kcal, 15g, 14g, 45g, 6g, -, 1,7g	352 kcal, 22g, 14g, 33g, 6g, -, 1,3g	368 kcal, 18g, 9g, 51g, 3g, -, 1,1g	433 kcal, 21g, 18g, 49g, 9g, 20g, 1,3g	304 kcal, 15g, 9g, 40g, 3g, -, 1,1g
Uzsonna	Tolle tej(2), Víz almás tejbenrizs (2)	Pickwick gyerektea tejbandara kakakó szórattal (1,2)	Tolle tej(2), Víz HIPP desszert, bulátával (1)	Tolle tej(2), Víz banános joghurtos bulátá (1,2)	Tolle tej(2), Víz gyümölcsös-joghurtos babapiskóta (1,3,2)
<i>energia, fehérje, zsír,szénhid, tel,zsír, cuk.,só</i>	225 kcal, 9g, 6g, 30g, 3g, - , 0,9g	218 kcal, 10g, 7g, 25g, 3g, -, 0,8g	197 kcal, 9g, 5g, 27g, 3g, -, 0,7g	182 kcal, 7g, 6g, 25g, 3g, -, 0,7g	238 kcal, 10g, 8g, 30g 2g, -, 0,8g
Energia	840 kcal	850 kcal	918 kcal	856 kcal	852 kcal
Fehérje	33 g	44 g	38 g	36 g	38 g
Zsír	27 g	30 g	24 g	30 g	31 g
Tel,zsír,sav	12 g	12 g	9 g	16 g	30 g
Szénhidrát	114 g	98 g	135 g	111 g	103 g
hozzáadott só/összeső	1,2/ 3,5 g	1,1/2,8 g	1,1/ 2,4 g	1,1/ 2,5 g	1,2/ 3,5 g

Az étrend glutént (1), tejet (2), tojást (3), szóját (4), földimogyorót (5), dióféléket (6), szárazmagot (7), halat (8), zellert (9), mustárt (10) és kén-dioxidot (11) tartalmazhat.

Az intézmény diétás étkezést biztosít. Az étrend a táplálkozás jogát fenntartjuk! Az étlap a MIKROFALAT programmal készül.

.....
Lipcsai Edina
tagintézményvezető

.....
Csillagfény Bölcsőde
Dyke utca 11.
169 15295-2-43
g
.....
Sztágya Egyesített Bölcsőde

.....
Sztágya Thész Dorottya
ételfelmérésvezető