

TEJMENTES BÖLCSŐDE

Étlap

2025. október 27 - 2025. november 2

Étkezés	2025.10.27 Hétfő	2025.10.28 Kedd	2025.10.29 Szerda	2025.10.30 Csütörtök	2025.10.31 Péntek	2025.11.01 Szombat	2025.11.02 Vasárnap
Reggeli	Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g	Tejeskávé /bölcsőde/ Lipóti izes levél ¹ E: 158kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	liga margarin, darált tökmaggal Tea Kenyér (félbarna) ¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Vaniliás rizsital Extrudált kenyér E: 79kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Gabona hely ¹ Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g		
Tízórai	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g	Banán E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Eperturmix tejmentes E: 113kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 25g, H.Cuk: 16g, Só: 0,2g	Gyümölcsös köleskrém ¹ E: 197kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 41g, H.Cuk: 6g, Só: 0,1g	Gyümölcslé (100%- OS) E: 94kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 60g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Ebéd	Főtt kemény tojás ³ E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Sertés apró ¹ Zöldbabfőzelék tejmentes ¹ E: 75kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Natúr sertésszelet ¹ Sárgarépás burgonyapüré tejmentes Kenyér (félbarna) ¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Sárgaborsó főzelék ¹ E: 192kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 28g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Csirkemájpörkölt Burgonyafőzelék tejmentes ¹ Kenyér (félbarna) ¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Medvehagymás liga margarin Uborka/kigyo/ Korpás kenyér ¹ E: 116kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Liga margarin 20% Zsírtartalmú PÓRÉHAGYMA Csirkemell sonka (Kedvenc ízek) Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Paradicsomos Tonhalkrém ⁴ teljesörlesű kenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Padlizsánkrém liga margarinnal ¹⁰ Paradicsom KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) ¹ E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g		
Energia:	808,02kcal	809,70kcal	768,80kcal	775,90kcal	782,95kcal	kcal	kcal
Zsír:	36,84g	22,19g	17,61g	12,19g	13,73g	g	g
Telített zsírsav:	0,86g	2,77g	0,72g	0,38g	2,15g	g	g
Fehérje:	16,37g	22,86g	29,56g	25,38g	24,50g	g	g
Szénhidrát:	98,31g	125,75g	117,41g	136,95g	173,30g	g	g
Hozzáadott cukor:	26,91g	16,06g	22,12g	29,68g	13,00g	g	g
Só:	1,89g	1,78g	2,04g	1,13g	1,89g	g	g
Ca:	356,11mg	258,31mg	283,88mg	417,56mg	341,41mg	mg	mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!