

Étlap

Tojásmentes Bölcsöde 2025. október 20 - 2025. október 26

Dátum	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2025.10.20 Hétfő	Tej, UHT (2,8 %)7, SÁRGABARACK, DZSEM (FORMPACK), KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ)1 E: 269,65kcal Zsír: 7,14g Tel.zsír.: 4,00g Feh.: 10,22g CH: 40,60g H.Cuk: 9,40g Só: 0,96g Ca: 236,00mg	Alma E: 49,05kcal Zsír: 0,54g Tel.zsír.: g Feh.: 0,27g CH: 10,17g H.Cuk: 11,43g Só: 0,01g Ca: 0,00mg	Rakott karfiol bulgurral7,9 E: 351,94kcal Zsír: 19,11g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 17,39g CH: 28,12g H.Cuk: 0,42g Só: 0,24g Ca: 33,14mg	Soproni felvágott, Liga margarin 20% Zsirtartalmú, teljesörlésű kenyér1, paprika E: 136,56kcal Zsír: 3,54g Tel.zsír.: 0,03g Feh.: 4,46g CH: 20,06g H.Cuk: g Só: 0,81g Ca: 14,40mg
2025.10.21 Kedd	Gabona pehely1, Tej, UHT (2,8 %)7 E: 215,84kcal Zsír: 8,05g Tel.zsír.: 5,10g Feh.: 7,95g CH: 28,18g H.Cuk: 9,40g Só: 0,70g Ca: 294,75mg	Banán E: 105,00kcal Zsír: 0,10g Tel.zsír.: g Feh.: 1,30g CH: 24,20g H.Cuk: g Só: 0,06g Ca: 6,00mg	Tökfőzelék1,7, Túró rudi 30 GR7, Kenyér (félbarna)1 E: 300,79kcal Zsír: 8,67g Tel.zsír.: g Feh.: 11,07g CH: 41,76g H.Cuk: 3,60g Só: 0,58g Ca: 59,32mg	Reszelt sajt7, Liga margarin 20% Zsirtartalmú, Kenyér (félbarna)1 E: 140,33kcal Zsír: 3,81g Tel.zsír.: 0,89g Feh.: 5,36g CH: 19,33g H.Cuk: g Só: 0,60g Ca: 38,00mg
2025.10.22 Szerda	Liga margarin 20% Zsirtartalmú, Paradicsom, teljesörlésű kenyér1, Tej, UHT (2,8 %)7 E: 239,77kcal Zsír: 8,36g Tel.zsír.: 4,03g Feh.: 10,57g CH: 29,45g H.Cuk: 9,40g Só: 0,99g Ca: 241,80mg	100 %-os gyümölcslé E: 82,22kcal Zsír: 0,20g Tel.zsír.: g Feh.: 1,00g CH: 17,40g H.Cuk: 17,40g Só: 0,04g Ca: mg	Töltött paprika paradicsommártással tojásmentes1, Kenyér (félbarna)1 E: 272,92kcal Zsír: 5,21g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 12,31g CH: 33,43g H.Cuk: 5,00g Só: 0,69g Ca: 24,99mg	Alma, Graham kenyér, Sertés párizsi /Kedvenc ízek/ E: 174,85kcal Zsír: 3,06g Tel.zsír.: g Feh.: 4,93g CH: 29,60g H.Cuk: 11,43g Só: 0,79g Ca: 12,40mg

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. Csillagfűrt