

Étlap

Tojásmentes Bölcsöde

2025. október 27 - 2025. november 2

Dátum	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2025.10.27 Hétfő	Ovis kifli 30 g ^{1,7} , Tej, UHT (2,8 %) ⁷ E: 140,66kcal Tel.zsír.: 4,15g CH: 14,51g Só: 0,34g Zsír: 5,93g Feh.: 7,60g H.Cuk: 9,60g Ca: 230,25mg	Alma, györi édes keksz ^{1,3,7} E: 143,25kcal Tel.zsír.: 0,09g CH: 29,21g Só: 0,02g Zsír: 1,17g Feh.: 3,26g H.Cuk: 14,43g Ca: 4,02mg	Paraj (spenót) főzelék ^{1,7} , Burgonya köret E: 392,77kcal Tel.zsír.: 0,80g CH: 49,40g Só: 0,58g Zsír: 15,90g Feh.: 10,56g H.Cuk: 3,76g Ca: 185,68mg	Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} , vaj ⁷ , paprika E: 95,74kcal Tel.zsír.: 3,16g CH: 8,48g Só: 0,22g Zsír: 5,82g Feh.: 1,97g H.Cuk: 0,08g Ca: 11,37mg
2025.10.28 Kedd	Tejeskávé ⁷ , KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) ¹ , Liga margarin 20% Zsirtartalmú, MÉZ E: 249,19kcal Tel.zsír.: 3,01g CH: 38,35g Só: 0,81g Zsír: 7,31g Feh.: 7,74g H.Cuk: 22,45g Ca: 177,00mg	Banán E: 105,00kcal Tel.zsír.: g CH: 24,20g Só: 0,06g Zsír: 0,10g Feh.: 1,30g H.Cuk: g Ca: 6,00mg	Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Sertés apró ¹ , Túrórudi 30 GR ⁷ E: 408,14kcal Tel.zsír.: 0,57g CH: 22,00g Só: 0,15g Zsír: 27,62g Feh.: 16,66g H.Cuk: 3,60g Ca: 41,89mg	Medvehagymás túrókrém ⁷ , Korpás kenyér ¹ , Uborka/ kigyo/ E: 125,00kcal Tel.zsír.: 2,57g CH: 18,68g Só: 0,47g Zsír: 2,41g Feh.: 6,28g H.Cuk: 0,36g Ca: 21,00mg
2025.10.29 Szerda	Sajtkrém, darált tökmaggal ⁷ , Tea, Kenyér (félbarna) ¹ E: 194,07kcal Tel.zsír.: 2,29g CH: 23,91g Só: 0,50g Zsír: 6,17g Feh.: 8,45g H.Cuk: 3,09g Ca: 29,45mg	Eperturmix ⁷ E: 187,53kcal Tel.zsír.: 4,00g CH: 26,40g Só: 0,26g Zsír: 6,20g Feh.: 7,70g H.Cuk: 25,00g Ca: 256,00mg	Natúr sertésszelet ¹ , Sárgarépa főzelék ^{1,7} , Kenyér (félbarna) ¹ E: 322,16kcal Tel.zsír.: 1,16g CH: 39,65g Só: 0,96g Zsír: 9,22g Feh.: 17,25g H.Cuk: g Ca: 176,35mg	Császárzsemle ^{1,7} , Liga margarin 20% Zsirtartalmú, PÓRÉHAGYMA, Csirkemell sonka (Kedvenc ízek) E: 114,32kcal Tel.zsír.: g CH: 7,14g Só: 0,42g Zsír: 2,99g Feh.: 3,56g H.Cuk: g Ca: 10,85mg
2025.10.30 Csütörtök	natúr joghurt ⁷ , Szójás korpás kifli ^{1,6} E: 127,45kcal Tel.zsír.: 2,93g CH: 12,73g Só: 0,54g Zsír: 5,70g Feh.: 5,10g H.Cuk: g Ca: 180,00mg	Zott Jogobella Joghurt Ital ⁷ E: 426,25kcal Tel.zsír.: g CH: 17,50g Só: g Zsír: 1,25g Feh.: 2,50g H.Cuk: g Ca: mg	Sárgaborsó főzelék ¹ E: 192,17kcal Tel.zsír.: 0,15g CH: 28,26g Só: 0,01g Zsír: 3,77g Feh.: 11,12g H.Cuk: g Ca: 26,05mg	Paradicsomos Tonhalkrém ⁴ , teljesőrlésű kenyér ¹ E: 157,29kcal Tel.zsír.: 0,03g CH: 19,43g Só: 0,69g Zsír: 4,95g Feh.: 7,12g H.Cuk: g Ca: 52,50mg
2025.10.31 Péntek	Gabona pehely ¹ , Tej, UHT (2,8 %) ⁷ E: 195,14kcal Tel.zsír.: 4,88g CH: 24,38g Só: 0,61g Zsír: 7,56g Feh.: 7,72g H.Cuk: 9,40g Ca: 281,40mg	Banánrturmix ⁷ E: 249,89kcal Tel.zsír.: 3,20g CH: 44,30g Só: 0,42g Zsír: 5,88g Feh.: 6,02g H.Cuk: 25,05g Ca: 455,00mg	Burgonyafőzelék, majorannával ^{1,7} , Csirkemájporkölt E: 269,89kcal Tel.zsír.: 1,07g CH: 32,07g Só: 0,13g Zsír: 7,81g Feh.: 14,84g H.Cuk: g Ca: 45,48mg	Padlizsánkrém ⁷ , Paradicsom, KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) ¹ E: 79,67kcal Tel.zsír.: 0,08g CH: 14,26g Só: 0,45g Zsír: 1,13g Feh.: 2,69g H.Cuk: g Ca: 14,72mg

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