

Tojásmentes Bölcsőde

Étlap

2025. november 3 - 2025. november 9

Étkezés	2025.11.03 Hétfő	2025.11.04 Kedd	2025.11.05 Szerda	2025.11.06 Csütörtök	2025.11.07 Péntek	2025.11.08 Szombat	2025.11.09 Vasárnap
Reggeli	Tej, UHT (2,8 %) [7], Sajt, medve (140g/db) [7], KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) [1] E: 222,85kcal Feh.: 10,09g Só: 1,16g Zsír: 10,88g CH: 20,98g	Banános túrókrém [7] E: 100,82kcal Feh.: 4,28g Só: 0,05g Zsír: 1,56g CH: 17,54g	Gyümölcs joghurt [7], háztartási keksz [1] E: 172,05kcal Feh.: 6,31g Só: 0,56g Zsír: 5,80g CH: 23,28g	Limonádé, Szárnyasmájkrém [7], teljesörlésű kenyér [1] E: 200,83kcal Feh.: 5,81g Só: 0,64g Zsír: 5,24g CH: 30,60g	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal [1,7] E: 216,79kcal Feh.: 9,64g Só: 0,26g Zsír: 5,92g CH: 31,61g		
Tízórai	narancslé 100%-ps E: 102,40kcal Feh.: 1,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g CH: 21,80g	Tej, UHT (2,8 %) [7] E: 84,25kcal Feh.: 5,10g Só: 0,20g Zsír: 4,20g CH: 6,90g	100 %-os gyümölcslé E: 82,22kcal Feh.: 1,00g Só: 0,04g Zsír: 0,20g CH: 17,40g	Kakaó ital [7] E: 16,73kcal Feh.: 0,48g Só: 0,03g Zsír: 0,39g CH: 2,80g	100 %-os gyümölcslé E: 82,22kcal Feh.: 1,00g Só: 0,04g Zsír: 0,20g CH: 17,40g		
Ebéd	Alma, Zöldborsó főzelék [1,7,9], Sertés pörkölt feltét [1] E: 439,20kcal Feh.: 20,06g Só: 0,27g Zsír: 15,98g CH: 51,23g	Piritott tökmag darálva, Natúr csirkemell [1], Sütőtökpüre, teljesörlésű kenyér [1], Túró rudi 30 GR [7] E: 511,19kcal Feh.: 25,97g Só: 0,78g Zsír: 20,63g CH: 52,62g	Sült csirkemell csíkok, Lencsefőzelék [1,7,10], KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) [1] E: 430,05kcal Feh.: 22,69g Só: 0,69g Zsír: 20,17g CH: 38,46g	Tonhalas bulgurrizottó [4,7], mandarin E: 362,08kcal Feh.: 16,55g Só: 0,13g Zsír: 17,63g CH: 34,97g	Banán, Stefánia vagdalt tojásmentes [1], Karottás rizs E: 335,22kcal Feh.: 13,21g Só: 0,48g Zsír: 5,94g CH: 55,86g		
Uzsonna	Liga margarin 20% Zsirtartalmú, Paradicsom, Kenyér (félbarna) [1] E: 98,12kcal Feh.: 3,09g Só: 0,38g Zsír: 2,32g CH: 14,85g	KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) [1], Sertés párizsi / Kedvenc ízek/, Uborka/kigyó/ E: 77,28kcal Feh.: 2,96g Só: 0,54g Zsír: 2,54g CH: 10,33g	PÓRÉHAGYMA, Császárszemle (44 G) [1,7], Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 173,15kcal Feh.: 2,81g Só: 0,28g Zsír: 2,72g CH: 12,75g	kifli [1,3,7], Vegetáriánus pástétom olíával, Tej, UHT (2,8 %) [7], Retek jégcsap E: 221,89kcal Feh.: 9,47g Só: 0,92g Zsír: 6,70g CH: 30,53g	Körözött [7], Graham kenyér, paradicsom E: 153,35kcal Feh.: 8,04g Só: 0,62g Zsír: 3,13g CH: 21,48g		
Energia:	862,57kcal	773,54kcal	857,47kcal	801,54kcal	787,57kcal	kcal	kcal
Zsír:	29,54g	28,93g	28,89g	29,95g	15,18g	g	g
Fehérje:	34,54g	38,31g	32,81g	32,30g	31,89g	g	g
Szénhidrát:	108,86g	87,39g	91,88g	98,90g	126,34g	g	g
Só:	1,81g	1,56g	1,57g	1,72g	1,41g	g	g

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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt