

Tojásmentes Bölcsöde

Étlap

2025. november 10 - 2025. november 16

Étkezés	2025.11.10 Hétfő	2025.11.11 Kedd	2025.11.12 Szerda	2025.11.13 Csütörtök	2025.11.14 Péntek	2025.11.15 Szombat	2025.11.16 Vasárnap
Reggeli	Lekvár sárgabarack, Tej, UHT (2,8 %) [7], Liga margarin 20% Zsirtartalmú, teljesörlésű kenyér [1] E: 278,64kcal Feh.: 11,27g Só: 1,11g Zsír: 7,50g CH: 39,93g	Tejeskávé [7], Kifli (44 G) [1,7], Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 204,14kcal Feh.: 4,82g Só: 0,67g Zsír: 3,59g CH: 39,58g	Gyümölcsle 100%- os /0,2 dl /, KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) [1], Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 70,71kcal Feh.: 1,79g Só: 0,40g Zsír: 1,74g CH: 11,57g	Szárnymájkrém [7], Kaliforniai Paprika, Tej, UHT (2,8 %) [7], Graham kenyér E: 191,78kcal Feh.: 9,75g Só: 0,56g Zsír: 7,76g CH: 20,54g	PÓRÉHAGYMA, Tej, UHT (2,8 %) [7], teljesörlésű kenyér [1], Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 233,78kcal Feh.: 10,79g Só: 0,94g Zsír: 7,38g CH: 29,89g		
Tízórai	Alma E: 49,05kcal Feh.: 0,27g Só: 0,01g Zsír: 0,54g CH: 10,17g	Banán E: 35,66kcal Feh.: 0,52g Só: 0,02g Zsír: 0,08g CH: 8,40g	Epre turmix [7], Korpás kifli [1,7] E: 211,68kcal Feh.: 9,07g Só: 0,26g Zsír: 6,23g CH: 29,85g	Alma, Keks, györi édes [1,3,7] E: 133,99kcal Feh.: 2,23g Só: 0,20g Zsír: 1,90g CH: 25,77g	Körte, háztartási keksz [1] E: 171,90kcal Feh.: 3,30g Só: 0,30g Zsír: 2,31g CH: 34,20g		
Ebéd	Kelkáposztafőzelék [1,9], Kenyér (félbarna) [1] E: 268,99kcal Feh.: 8,60g Só: 0,54g Zsír: 5,80g CH: 41,31g	Finomfőzelék [1,7] E: 403,30kcal Feh.: 4,44g Só: 0,10g Zsír: 8,43g CH: 76,57g	Szárazbabfőzelék [1,7], Túró rudi 30 GR [7] E: 358,94kcal Feh.: 18,50g Só: 0,55g Zsír: 10,92g CH: 45,50g	Sertéssült (comb) [9], Sárgarépa főzelék [1,7] E: 343,73kcal Feh.: 13,80g Só: 0,64g Zsír: 21,01g CH: 23,61g	Sertés pörkölt [1], Párolt bulgur féladag, Csemege uborka E: 115,83kcal Feh.: 3,48g Só: 0,20g Zsír: 2,31g CH: 21,63g		
Uzsonna	Szárnas húskrém [7], Retek, Teljes kiörlésű zsemle 54 GR [1,6], Gyümölcsle (100%-OS) E: 225,57kcal Feh.: 6,48g Só: 0,43g Zsír: 4,96g CH: 75,85g	Tonhalkrém tejmentes [4,10], Zöldáru paprika, Vizes zsemle (54 G) [1] E: 192,45kcal Feh.: 7,33g Só: 0,15g Zsír: 4,01g CH: 31,51g	Banán, Liga margarin 20% Zsirtartalmú, Paradicsom, Teljes kiörlésű zsemle 54 GR [1,6] E: 167,50kcal Feh.: 2,83g Só: 0,34g Zsír: 2,36g CH: 32,63g	Pogácsa házi tej és tojásmentes [1] E: 137,69kcal Feh.: 3,76g Só: 0,09g Zsír: 2,47g CH: 24,64g	TÚRÓKRÉM, MILLI 100 GR [7], Extrudált kenyér E: 255,28kcal Feh.: 11,40g Só: 0,26g Zsír: 5,39g CH: 36,90g		
Energia:	822,24kcal	835,55kcal	808,83kcal	807,20kcal	776,79kcal	kcal	kcal
Zsír:	18,80g	16,11g	21,25g	33,14g	17,39g	g	g
A változás jogát fenntartjuk!	26,61g	17,10g	32,19g	29,54g	28,97g	g	g
Szénhidrát:	167,26g	156,07g	119,55g	94,56g	122,62g	g	g
Só:	2,09g	0,95g	1,55g	1,49g	1,70g	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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu