

Tojásmentes Bölcsöde

Étlap

2025. november 17 - 2025. november 23

Étkezés	2025.11.17 Hétfő	2025.11.18 Kedd	2025.11.19 Szerda	2025.11.20 Csütörtök	2025.11.21 Péntek	2025.11.22 Szombat	2025.11.23 Vasárnap
Reggeli	Lekvár őszibarack, KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) [1], Tej, UHT (2,8 %) [7], Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 212,73kcal Feh.: 8,56g Só: 0,69g Zsír: 8,32g CH: 26,18g	KEFÍR FALUSI 1,5 DL, Ovis kifli 30 g [1,7] E: 103,32kcal Feh.: 6,20g Só: 0,22g Zsír: 2,43g CH: 13,26g	Liga margarin 20% Zsirtartalmú, Paradicsom, Tej, UHT (2,8 %) [7], Graham kenyér E: 183,20kcal Feh.: 7,21g Só: 0,82g Zsír: 5,56g CH: 24,69g	Vaniliás tej [7], Corn Flakes E: 191,64kcal Feh.: 8,38g Só: 0,56g Zsír: 5,84g CH: 26,70g	Kakaó ital [7], Vajkrém zöldfűszeres [7], Kenyer (félbarna) [1], paradicsom E: 271,65kcal Feh.: 11,36g Só: 0,68g Zsír: 10,17g CH: 32,14g		
Tízórai	Alma E: 49,05kcal Feh.: 0,27g Só: 0,01g Zsír: 0,54g CH: 10,17g	Banánturmix [7] E: 160,87kcal Feh.: 5,75g Só: 0,22g Zsír: 4,30g CH: 25,40g	Gyümölcslé (100%-OS) E: 93,69kcal Feh.: 1,00g Só: g Zsír: 0,40g CH: 60,00g	Körte E: 58,30kcal Feh.: 0,44g Só: 0,01g Zsír: 0,33g CH: 13,20g	Szőlő E: 80,60kcal Feh.: 0,60g Só: 0,01g Zsír: 0,30g CH: 18,10g		
Ebéd	Köménymaglevés pirított kenyérkockával [1], Gombapörkölt, Párolt bulgur E: 390,13kcal Feh.: 11,13g Só: 0,68g Zsír: 17,70g CH: 47,12g	Tökfőzelék [1,7], Natúr csirkemáj [1], Kenyer (félbarna) [1] E: 304,51kcal Feh.: 18,95g Só: 0,66g Zsír: 8,46g CH: 35,74g	Kukoricás répafőzelék [1,7], Kenyer (félbarna) [1] E: 364,10kcal Feh.: 13,85g Só: 0,89g Zsír: 8,91g CH: 47,13g	Natúr sertésszelet [1], Karfiol főzelék [1,7], KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) [1] E: 326,86kcal Feh.: 17,24g Só: 0,85g Zsír: 12,26g CH: 35,08g	Főtt hús, Almamártás [1,7] E: 278,44kcal Feh.: 10,57g Só: 0,20g Zsír: 14,92g CH: 24,71g		
Uzsonna	zsemle körözött paprika [1,6,7], Gyümölcslé (100%-OS) E: 172,97kcal Feh.: 6,11g Só: 0,23g Zsír: 2,30g CH: 69,76g	100 %-os gyümölcslé, Uborka/kigyó/, Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR [1,6], Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 183,54kcal Feh.: 3,92g Só: 0,53g Zsír: 2,67g CH: 33,12g	Kakaós csiga házi tejmentes és tojás mentes [1], narancs E: 111,54kcal Feh.: 2,29g Só: 0,04g Zsír: 0,85g CH: 22,78g	Teljes kiőrlésű kenyer [1], Liga margarin 20% Zsirtartalmú, PÓRÉHAGYMA, Gyümölcslé (100%-OS) E: 175,56kcal Feh.: 3,47g Só: 0,41g Zsír: 2,85g CH: 71,64g	Csirkemellsonka [6], Liga margarin 20% Zsirtartalmú, Retek jégcsap, KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) [1] E: 136,00kcal Feh.: 4,84g Só: 0,91g Zsír: 3,54g CH: 20,66g		
A változás jogát fenntartjuk!	Energia:	824,87kcal	752,24kcal	752,54kcal	752,36kcal	766,69kcal	kcal
	Zsír:	28,86g	17,86g	15,72g	21,28g	28,93g	g
	Fehérje:	26,07g	34,81g	24,35g	29,53g	27,37g	g
	Szénhidrát:	153,23g	107,52g	154,59g	146,62g	95,61g	g
	Só:	1,61g	1,63g	1,75g	1,82g	1,80g	g

Allergének:
Méh- és pollenallergia 6. Gyümölcs- és bogyóallergia 7. Tojás és abból 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 lenmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűfű