

Tojásmentes Bölcsöde

Étlap

2025. december 1 - 2025. december 7

Étkezés	2025.12.01 Hétfő	2025.12.02 Kedd	2025.12.03 Szerda	2025.12.04 Csütörtök	2025.12.05 Péntek	2025.12.06 Szombat	2025.12.07 Vasárnap
Reggeli	Karottás (sárgarépás) ligamargarin, KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) [1], Tej, UHT (2,8 %) [7] E: 245,35kcal Zsír: 9,08g Feh.: 10,41g CH: 30,47g Só: 1,06g	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal [1,7] E: 256,99kcal Zsír: 5,92g Feh.: 9,64g CH: 41,60g Só: 0,26g	tej [7], Liga margarin 20% Zsirtartalmú, KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) [1], paradicsom E: 187,47kcal Zsír: 7,36g Feh.: 8,69g CH: 21,23g Só: 0,62g	teljesörlésű kenyér [1], kaliforniai paprika, Sertés párizsi /Kedvenc ízék/, Tej, UHT (2,8 %) [7] E: 247,81kcal Zsír: 8,21g Feh.: 11,72g CH: 30,60g Só: 1,09g	Tejeskávé [7], paradicsom, Graham kenyér, Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 257,68kcal Zsír: 7,23g Feh.: 9,88g CH: 37,51g Só: 0,76g		
Tízórai	100 %-os gyümölcslé E: 82,22kcal Zsír: 0,20g Feh.: 1,00g CH: 17,40g Só: 0,04g	Banán E: 105,00kcal Zsír: 0,10g Feh.: 1,30g CH: 24,20g Só: 0,06g	Körte E: 47,70kcal Zsír: 0,27g Feh.: 0,36g CH: 10,80g Só: 0,01g	mandarin E: 46,90kcal Zsír: 0,30g Feh.: 0,70g CH: 9,80g Só: 0,00g	100 %-os gyümölcslé E: 82,22kcal Zsír: 0,20g Feh.: 1,00g CH: 17,40g Só: 0,04g		
Ebéd	Zöldborsó főzelék [1,7], Kenyér (félbarna) [1] E: 346,53kcal Zsír: 8,18g Feh.: 16,39g CH: 49,11g Só: 0,51g	Sertésszelet vadas mártással [1,7,9,10], Párolt bulgur E: 355,13kcal Zsír: 11,55g Feh.: 18,09g CH: 46,06g Só: 0,24g	Alma, Vagdalt pogácsa tojásmentes [1], Cukkinifőzelék [1,7], Kenyér (félbarna) [1] E: 406,89kcal Zsír: 16,50g Feh.: 15,98g CH: 44,93g Só: 1,02g	Rakott karfiol bulgurral [7,9] E: 351,94kcal Zsír: 19,11g Feh.: 17,39g CH: 28,12g Só: 0,24g	Banán, Fejttetbabfőzelék áttörve [1,7], KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) [1], Csoki Mikulás tejcsokis [7] E: 404,83kcal Zsír: 4,76g Feh.: 15,87g CH: 73,30g Só: 0,61g		
Uzsonna	Császárszemle [1,7], Retek, Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 95,44kcal Zsír: 2,82g Feh.: 1,24g CH: 5,59g Só: 0,20g	Zala felvágott [6], Kaliforniai Paprika, Liga margarin 20% Zsirtartalmú, teljesörlésű kenyér [1] E: 131,57kcal Zsír: 2,78g Feh.: 3,98g CH: 21,29g Só: 0,73g	Paradicsomos Tonhalkrém [4], Uborka/kigyo/, Graham kenyér E: 134,38kcal Zsír: 4,80g Feh.: 6,57g CH: 14,97g Só: 0,50g	Kakaós csiga házi tejmetes és tojás mentes [1] E: 165,91kcal Zsír: 1,24g Feh.: 4,38g CH: 34,05g Só: 0,11g	Zöldfűszeres vajkrém [7], Teljes kiörlésű zsemle 54 GR [1,6], Retek jégcsap E: 101,69kcal Zsír: 2,46g Feh.: 2,91g CH: 15,70g Só: 0,41g		
A változás jogát fenntartjuk!	Energia: 769,53kcal	848,68kcal	776,44kcal	812,55kcal	846,42kcal	kcal	kcal
Zsír:	20,28g	20,35g	28,92g	28,85g	14,65g	g	g
Fehérje:	29,04g	33,01g	31,59g	34,19g	29,65g	g	g
Szénhidrát:	102,57g	133,15g	91,92g	102,57g	143,91g	g	g
Só:	1,81g	1,29g	2,14g	1,44g	1,83g	g	g