

Tojásmentes Bölcsőde

Étlap

2025. december 8 - 2025. december 14

Étkezés	2025.12.08 Hétfő	2025.12.09 Kedd	2025.12.10 Szerda	2025.12.11 Csütörtök	2025.12.12 Péntek	2025.12.13 Szombat	2025.12.14 Vasárnap
Reggeli	Csirkeemlisonka [6], Gyümölcsstea, Kenyér (félbarna) [1], Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 148,46kcal Zsír: 1,48g Feh.: 5,07g CH: 26,72g Só: 0,56g	Paradicsom, Liga margarin 20% Zsirtartalmú, teljesörlésű kenyér [1], Tej, UHT (2,8 %) [7] E: 159,29kcal Zsír: 6,60g Feh.: 7,11g CH: 17,45g Só: 0,60g	Vaniliás tej [7], vaj [7], Graham kenyér, Uborka/ kigyo/ E: 231,99kcal Zsír: 11,58g Feh.: 9,56g CH: 22,06g Só: 0,65g	Tejeskávé [7], Szójás korpás kifli [1,6] E: 224,60kcal Zsír: 6,23g Feh.: 6,89g CH: 33,50g Só: 0,44g	darált tökmagos margarinkrém, Kakaó ital [7], Liga margarin 20% Zsirtartalmú, Graham kenyér E: 267,22kcal Zsír: 14,91g Feh.: 10,98g CH: 21,75g Só: 0,79g	MÉZ, paprika, Tej, UHT (2,8 %) [7], teljesörlésű kenyér [1] E: 225,38kcal Zsír: 5,01g Feh.: 9,01g CH: 35,30g Só: 0,84g	
Tízórai	100 %-os gyümölcslé E: 82,22kcal Zsír: 0,20g Feh.: 1,00g CH: 17,40g Só: 0,04g	Babapiskóta [1,3], Banán E: 232,44kcal Zsír: 1,78g Feh.: 4,37g CH: 50,10g Só: 0,05g	100 %-os gyümölcslé E: 82,22kcal Zsír: 0,20g Feh.: 1,00g CH: 17,40g Só: 0,04g	Körte, Túró rudi 30 GR [7] E: 154,04kcal Zsír: 5,73g Feh.: 4,71g CH: 20,10g Só: 0,03g	Alma-banánpüré E: 63,93kcal Zsír: 0,24g Feh.: 0,90g CH: 14,70g Só: 0,04g	Alma, Dörmi piskóta [1,3,5,7,8] E: 50,16kcal Zsír: 0,58g Feh.: 0,29g CH: 10,35g Só: 0,01g	
Ebéd	Alma, Lencsefőzelék [1,7,10], Sertés apró [1] E: 371,57kcal Zsír: 17,10g Feh.: 18,50g CH: 34,16g Só: 0,16g	Sertés pörkölt [1], Zeller mártás [1,9], Graham kenyér E: 260,31kcal Zsír: 13,06g Feh.: 5,18g CH: 29,10g Só: 0,67g	Natúr halfilé [1], Petrezselymes burgonya, Csemege uborka E: 232,02kcal Zsír: 5,65g Feh.: 14,52g CH: 27,86g Só: 0,12g	Natúr sertésszelet [1], Meggymártás [1,7], Piritott dara fél adag [1] E: 307,26kcal Zsír: 9,22g Feh.: 16,89g CH: 37,03g Só: 0,18g	Zöldbabfőzelék [1,7], Csirkepörkölt feltét [1], Kenyér (félbarna) [1] E: 333,11kcal Zsír: 17,70g Feh.: 13,72g CH: 27,36g Só: 0,38g	Natúr csirkeeml [1], Sütőtökös burgonyapüré [7] E: 359,92kcal Zsír: 7,15g Feh.: 21,79g CH: 48,84g Só: 0,23g	
Uzsonna	Uborka/kigyo/, KENYÉR (FÉHÉR HÁZI JELLEGŰ) [1], tej [7] E: 177,68kcal Zsír: 6,35g Feh.: 8,76g CH: 20,91g Só: 0,58g	Körözött [7], Kenyér (félbarna) [1], paprika E: 126,28kcal Zsír: 2,73g Feh.: 7,46g CH: 16,44g Só: 0,32g	Szőlő, Túrós táska (50 G) [1,7] E: 292,36kcal Zsír: 4,35g Feh.: 9,10g CH: 51,60g Só: 0,76g	Teljes kiörlésű zsemle 54 GR [1,6], Párizsi felvágott, Liga margarin 20% Zsirtartalmú, Retek jégcsap E: 82,87kcal Zsír: 4,06g Feh.: 2,76g CH: 8,09g Só: 0,50g	Liga margarin 20% Zsirtartalmú, paradicsom, Vizes zsemle (54 G) [1] E: 171,06kcal Zsír: 2,42g Feh.: 5,54g CH: 31,63g Só: 0,13g	Liga margarin 20% Zsirtartalmú, Kalács (foszlós) [1,3,7] E: 148,00kcal Zsír: 4,96g Feh.: 3,53g CH: 21,93g Só: 0,36g	
Energia:	779,92kcal	778,32kcal	838,59kcal	768,76kcal	835,32kcal	783,46kcal	kcal
Zsír:	25,12g	24,16g	21,78g	25,24g	35,27g	17,70g	g
A változás jogát fenntartjuk!	33,33g	24,11g	34,18g	31,24g	31,14g	34,61g	g
Szénhidrát:	99,18g	113,08g	118,92g	98,73g	95,44g	116,42g	g
Só:	1,34g	1,64g	1,56g	1,14g	1,34g	1,45g	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