

Tojásmentes Bölcsöde

Étlap

2025. december 15 - 2025. december 21

Étkezés	2025.12.15 Hétfő	2025.12.16 Kedd	2025.12.17 Szerda	2025.12.18 Csütörtök	2025.12.19 Péntek	2025.12.20 Szombat	2025.12.21 Vasárnap
Reggeli	Ligamargarin darált napraforgómaggal [11], 100 %-os gyümölcslé, Graham kenyér E: 210,72kcal Feh.: 5,08g Só: 0,42g Zsír: 7,46g CH: 28,30g	KEFÍR FALUSI 1,5 DL, kifli [1,3,7] E: 184,20kcal Feh.: 9,16g Só: 0,77g Zsír: 2,38g CH: 30,75g	Kakaó ital [7], Ovis kifli 30 g [1,7] E: 123,69kcal Feh.: 6,04g Só: 0,29g Zsír: 4,64g CH: 14,55g	Tej, UHT (2,8 %) [7], Corn Flakes E: 189,63kcal Feh.: 8,38g Só: 0,56g Zsír: 5,84g CH: 26,20g	Magyaros vajkrém [7], Tej, UHT (2,8 %) [7], KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) [1] E: 230,57kcal Feh.: 9,50g Só: 0,79g Zsír: 10,58g CH: 24,42g		
Tízórai	Banánrturmix [7] E: 139,94kcal Feh.: 5,62g Só: 0,22g Zsír: 4,28g CH: 20,30g	Alma, Kinder tejszelet 28 gr [1,7] E: 82,09kcal Feh.: 0,89g Só: 0,06g Zsír: 2,72g CH: 12,83g	Körte, Keks, györi édes [1,3,7] E: 132,64kcal Feh.: 2,32g Só: 0,20g Zsír: 1,63g CH: 26,40g	narancslé 100%-ps E: 102,40kcal Feh.: 1,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g CH: 21,80g	100 %-os gyümölcslé E: 82,22kcal Feh.: 1,00g Só: 0,04g Zsír: 0,20g CH: 17,40g		
Ebéd	Almamártás [1,7] E: 229,32kcal Feh.: 4,27g Só: 0,14g Zsír: 12,49g CH: 24,59g	Natúr csirkemell [1], Sárgarépa főzelék [1,7], Kenyér (félbarna) [1] E: 367,45kcal Feh.: 19,37g Só: 0,90g Zsír: 14,63g CH: 37,01g	Csontleves [1], Töltött paprika tojásmentes [1,9], Kenyér (félbarna) [1] E: 460,84kcal Feh.: 20,04g Só: 0,92g Zsír: 6,76g CH: 72,01g	Párolt bulgur, Tavaszi vagdalt tojásmentes [1], mandarin E: 363,07kcal Feh.: 16,00g Só: 0,09g Zsír: 8,26g CH: 51,82g	Sárgarépás burgonyapüré csirkehússal [7] E: 247,17kcal Feh.: 15,24g Só: 0,41g Zsír: 6,25g CH: 31,85g		
Uzsonna	Retek hónapos, Vizes zsemle (54 G) [1], Vegetáriánus pástétom olíával E: 178,63kcal Feh.: 6,02g Só: 0,14g Zsír: 2,58g CH: 31,83g	Medvehagymás túrókrém [7], 100 %-os gyümölcslé, teljesörlésű kenyér [1] E: 183,50kcal Feh.: 6,61g Só: 0,46g Zsír: 2,65g CH: 30,47g	Kaliforniai Paprika, Vizes zsemle (54 G) [1], VAJ, TEAVAJ E: 229,59kcal Feh.: 5,60g Só: 0,05g Zsír: 8,38g CH: 32,21g	Uborka/kigyó/, Sajtkrém , félzsíros Sajtmester, teljesörlésű kenyér [1] E: 126,59kcal Feh.: 4,65g Só: 0,74g Zsír: 2,15g CH: 20,48g	Alma, Tonhalkrém [4,10], Vizes zsemle (54 G) [1] E: 218,09kcal Feh.: 6,82g Só: 0,09g Zsír: 2,53g CH: 41,16g		
Energia:	758,62kcal	817,23kcal	946,76kcal	781,68kcal	778,05kcal	kcal	kcal
Zsír:	26,81g	22,38g	21,41g	16,61g	19,55g	g	g
A változás jogát fenntartjuk!	20,99g	36,02g	34,01g	30,33g	32,56g	g	g
Szénhidrát:	105,03g	111,06g	145,17g	120,30g	114,83g	g	g
Só:	0,92g	2,18g	1,46g	1,40g	1,32g	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