

Tojásmentes Bölcsőde

Étlap

2026. február 23 - 2026. március 1

Étkezés	2026.02.23 Hétfő	2026.02.24 Kedd	2026.02.25 Szerda	2026.02.26 Csütörtök	2026.02.27 Péntek	2026.02.28 Szombat	2026.03.01 Vasárnap
Reggeli	Tej, UHT (2,8 %) [7], Kifli (44 G) [1,7] E: 235,76kcal Feh.: 10,80g Só: 0,82g Zsír: 6,60g CH: 35,16g	kifli [1,3,7], Liga margarin 20% Zsirtartalmú, Tej, UHT (2,8 %) [7] E: 184,94kcal Feh.: 8,73g Só: 0,66g Zsír: 7,74g CH: 20,65g	Melegszendvics [1,7], Gyümölcstea, Kenyér (félbarna) [1], paradicsom E: 260,42kcal Feh.: 9,13g Só: 1,34g Zsír: 4,71g CH: 42,93g	Karamellás tej [7], Párizsi felvágott, Liga margarin 20% Zsirtartalmú, teljesörlésű kenyér [1], Uborka/kigyó/ E: 260,27kcal Feh.: 10,44g Só: 0,95g Zsír: 9,89g CH: 31,74g	Sárgabarack extradzsem, Kenyér (félbarna) [1], Tej, UHT (2,8 %) [7] E: 159,13kcal Feh.: 6,39g Só: 0,43g Zsír: 3,15g CH: 24,90g		
Tízórai	Alma E: 49,05kcal Feh.: 0,27g Só: 0,01g Zsír: 0,54g CH: 10,17g	KIWI E: 52,10kcal Feh.: 1,00g Só: 0,01g Zsír: 0,60g CH: 11,30g	Banánrturmix [7] E: 139,94kcal Feh.: 5,62g Só: 0,22g Zsír: 4,28g CH: 20,30g	narancs E: 37,26kcal Feh.: 0,54g Só: 0,01g Zsír: 0,18g CH: 7,65g	Körte, puffasztott barnarizs E: 124,30kcal Feh.: 1,76g Só: 0,01g Zsír: 0,45g CH: 28,36g		
Ebéd	Rakott savanyú káposzta [7] E: 387,92kcal Feh.: 14,18g Só: 0,16g Zsír: 19,81g CH: 37,46g	Sertésraguleves, zöldborsós [1,9], Mákos tészta [1] E: 389,91kcal Feh.: 19,40g Só: 0,14g Zsír: 13,79g CH: 45,68g	Alma, Karalábéfőzelék [1,7], Kenyér (félbarna) [1] E: 247,42kcal Feh.: 8,68g Só: 0,55g Zsír: 2,98g CH: 43,55g	Natúr csirkemell [1], Sárgaborsó főzelék [1], KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) [1] E: 431,98kcal Feh.: 26,46g Só: 0,63g Zsír: 15,39g CH: 46,28g	Paraj (spenót) főzelék [1,7], Tört burgonya E: 357,46kcal Feh.: 9,36g Só: 0,13g Zsír: 13,31g CH: 47,52g		
Uzsonna	Retek jégcsap, KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) [1], Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 118,99kcal Feh.: 3,59g Só: 0,75g Zsír: 2,46g CH: 20,07g	Csirkemellsonka [6], Liga margarin 20% Zsirtartalmú, Uborka/kigyó/, teljesörlésű kenyér [1] E: 131,69kcal Feh.: 4,88g Só: 0,84g Zsír: 2,81g CH: 20,14g	lekváros levél E: 131,84kcal Feh.: 1,76g Só: 0,12g Zsír: 4,76g CH: 19,88g	Körözött [7], PÓRÉHAGYMA, Graham kenyér E: 158,53kcal Feh.: 8,39g Só: 0,62g Zsír: 3,16g CH: 22,25g	Paradicsomos Tonhalkrém [4], Kenyér (félbarna) [1], paprika E: 136,17kcal Feh.: 6,90g Só: 0,35g Zsír: 4,62g CH: 15,33g		
Energia:	791,72kcal	758,64kcal	779,62kcal	888,04kcal	777,06kcal	kcal	kcal
Zsír:	29,41g	24,94g	16,73g	28,62g	21,52g	g	g
Fehérje:	28,83g	34,01g	25,19g	45,82g	24,41g	g	g
Szénhidrát:	102,85g	97,77g	126,66g	107,91g	116,10g	g	g
Só:	1,74g	1,65g	2,23g	2,21g	0,91g	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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt