

Tojásmentes Bölcsöde

Étlap

2026. március 2 - 2026. március 8

Étkezés	2026.03.02 Hétfő	2026.03.03 Kedd	2026.03.04 Szerda	2026.03.05 Csütörtök	2026.03.06 Péntek	2026.03.07 Szombat	2026.03.08 Vasárnap
Reggeli	Tea, Csirkemell sonka (Kedvenc ízek), Liga margarin 20% Zsírtartalmú, teljesőrlésű kenyér [1], paprika E: 159,25kcal Feh.: 6,82g Só: 1,06g Zsír: 2,98g CH: 23,85g	Szójás korpás kifli [1,6], Liga margarin 20% Zsírtartalmú, Tej, UHT (2,8 %) [7] E: 163,04kcal Feh.: 5,15g Só: 0,45g Zsír: 6,80g CH: 18,60g	Graham kenyér, KEFÍR FALUSI 1,5 DL E: 179,40kcal Feh.: 8,96g Só: 0,74g Zsír: 2,82g CH: 29,59g	Tejeskávé [7], paprika, Vajkrém zöldfűszeres [7], Kenyér (félbarna) [1] E: 311,32kcal Feh.: 11,37g Só: 0,67g Zsír: 10,12g CH: 42,15g	natúr sajtkrém [7], teljesőrlésű kenyér [1], tej [7] E: 239,20kcal Feh.: 11,42g Só: 0,97g Zsír: 6,92g CH: 31,00g		
Tízórai	Eperturmix [7] E: 159,44kcal Feh.: 6,00g Só: 0,20g Zsír: 4,80g CH: 24,10g	Alma-banánpüré E: 55,02kcal Feh.: 0,77g Só: 0,03g Zsír: 0,22g CH: 12,60g	Gyümölcssaláta E: 97,62kcal Feh.: 0,99g Só: 0,03g Zsír: 0,30g CH: 21,89g	Alma-körtepüré E: 47,85kcal Feh.: 0,32g Só: 0,01g Zsír: 0,39g CH: 10,52g	Banán E: 105,00kcal Feh.: 1,30g Só: 0,06g Zsír: 0,10g CH: 24,20g		
Ebéd	Brokkoli főzelék [1,7], Kenyér (félbarna) [1] E: 276,74kcal Feh.: 11,62g Só: 0,45g Zsír: 11,02g CH: 28,88g	Fejttetbabfőzelék áttörve [1,7], Darált hús, Túró rudi 30 GR [7], Kenyér (félbarna) [1] E: 450,26kcal Feh.: 27,52g Só: 0,43g Zsír: 11,25g CH: 56,80g	Köménymaglevés pirított kenyérkockával [1], Tonhalas bulgurrizottó [4,7] E: 308,01kcal Feh.: 16,10g Só: 0,80g Zsír: 10,89g CH: 36,92g	Sertés pörkölt [1], Tökfőzelék [1,7], Kenyér (félbarna) [1], Túró rudi 30 GR [7] E: 333,63kcal Feh.: 11,55g Só: 0,58g Zsír: 10,71g CH: 44,88g	Rakott karfiol bulgurral [7,9] E: 331,18kcal Feh.: 16,88g Só: 0,22g Zsír: 17,31g CH: 27,43g		
Uzsonna	Sajt, medve(140g/db) [7], kifli [1,3,7] E: 195,65kcal Feh.: 7,96g Só: 1,13g Zsír: 7,28g CH: 24,48g	Császárzsemle [1,7], Májpástétom [10], 100 %-os gyümölcslé, Retek jégcsap E: 194,28kcal Feh.: 5,63g Só: 0,27g Zsír: 2,73g CH: 24,32g	Medvehagymás túrókrém [7], Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR [1,6], mandarin E: 171,79kcal Feh.: 6,82g Só: 0,43g Zsír: 2,80g CH: 27,87g	Szárnyas húskrém, 100 %-os gyümöcslé, KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) [1] E: 220,67kcal Feh.: 9,29g Só: 0,82g Zsír: 2,84g CH: 37,13g	Soproni felvágott, Liga margarin 20% Zsírtartalmú, Vizes zsemle (54 G) [1], Uborka/ kigyó/ E: 181,30kcal Feh.: 6,39g Só: 0,22g Zsír: 3,18g CH: 31,52g		
Energia:	791,08kcal	862,60kcal	756,82kcal	913,47kcal	856,69kcal	kcal	kcal
Zsír:	26,07g	21,00g	16,81g	24,06g	27,50g	g	g
A változás jogát fenntartjuk!	32,40g	39,07g	32,86g	32,52g	35,99g	g	g
Szénhidrát:	101,31g	112,33g	116,27g	134,68g	114,14g	g	g
Só:	2,84g	1,19g	1,99g	2,07g	1,46g	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