

Tojásmentes Bölcsőde

Étlap

2026. március 9 - 2026. március 15

Étkezés	2026.03.09 Hétfő	2026.03.10 Kedd	2026.03.11 Szerda	2026.03.12 Csütörtök	2026.03.13 Péntek	2026.03.14 Szombat	2026.03.15 Vasárnap
Reggeli	Retek jégcsap, Liga margarin 20% Zsírtartalmú, tej [7], KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) [1] E: 250,10kcal Feh.: 10,53g Só: 1,02g Zsír: 9,07g CH: 30,91g	Ovis kifli 30 g [1,7], tej [7] E: 148,92kcal Feh.: 7,60g Só: 0,31g Zsír: 5,93g CH: 15,91g	Csicseriborsókrém, Gyümölcs tea, Kenyér (félbarna) [1] E: 160,55kcal Feh.: 6,97g Só: 0,57g Zsír: 2,42g CH: 31,92g	Kakaó ital [7], Kenyér (félbarna) [1] E: 173,16kcal Feh.: 8,18g Só: 0,51g Zsír: 4,61g CH: 23,64g	Kaliforniai Paprika, Párizsi felvágott, tej [7], KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) [1] E: 277,58kcal Feh.: 12,77g Só: 1,35g Zsír: 10,68g CH: 31,62g		
Tízórai	alma E: 20,88kcal Feh.: 0,24g Só: 0,01g Zsír: 0,24g CH: 4,20g	Banános túrókrém [7] E: 100,82kcal Feh.: 4,28g Só: 0,05g Zsír: 1,56g CH: 17,54g	Zott Jogobella jogh.ital 250g [7], háztartási keksz [1] E: 125,02kcal Feh.: 2,96g Só: 0,30g Zsír: 2,05g CH: 23,55g	Körte E: 47,70kcal Feh.: 0,36g Só: 0,01g Zsír: 0,27g CH: 10,80g	KIWI E: 41,68kcal Feh.: 0,80g Só: 0,01g Zsír: 0,48g CH: 9,04g		
Ebéd	Natúr sertésszelet [1], Finomfőzelék [1,7] E: 489,85kcal Feh.: 16,93g Só: 0,31g Zsír: 11,05g CH: 78,93g	Paraj (spenót) főzelék [1,7], Tört burgonya fél adag E: 385,56kcal Feh.: 11,31g Só: 0,18g Zsír: 11,97g CH: 54,92g	Meggyleves [1], Csirke rizottó [7] E: 238,68kcal Feh.: 14,42g Só: 0,31g Zsír: 6,56g CH: 29,26g	Csirkepörkölt, Lencsefőzelék áttörve [1,7,10], KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) [1] E: 417,16kcal Feh.: 25,03g Só: 0,74g Zsír: 17,25g CH: 39,16g	Sertéssült (comb) [9], Burgonyafőzelék, majorannával [1,7] E: 315,12kcal Feh.: 15,35g Só: 0,18g Zsír: 13,00g CH: 30,63g		
Uzsonna	Zala felvágott [6], Liga margarin 20% Zsírtartalmú, Graham zsemle 50g [1], paprika E: 95,89kcal Feh.: 2,74g Só: 0,52g Zsír: 2,56g CH: 14,60g	Szárnymájkrém [7], KÍGYÓUBORKA, Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR [1,6] E: 124,38kcal Feh.: 4,57g Só: 0,41g Zsír: 4,06g CH: 16,18g	Alma, Vizes zsemle (54 G) [1], Sajt, medve(140g/ db) [7] E: 284,18kcal Feh.: 9,76g Só: 0,55g Zsír: 7,92g CH: 42,63g	Tökmagos túrókrém [7], Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR [1,6], Liga margarin 20% Zsírtartalmú, paradicsom E: 192,30kcal Feh.: 8,81g Só: 0,51g Zsír: 9,28g CH: 17,13g	Vizes zsemle (54 G) [1], Liga margarin 20% Zsírtartalmú, Retek jégcsap E: 169,70kcal Feh.: 5,58g Só: 0,13g Zsír: 2,40g CH: 31,27g		
A változás jogát fenntartjuk!	856,72kcal	759,67kcal	808,42kcal	830,33kcal	804,08kcal	kcal	kcal
Energia:							
Zsír:	22,92g	23,52g	18,95g	31,41g	26,55g	g	g
Fehérje:	30,44g	27,76g	34,12g	42,38g	34,50g	g	g
Szénhidrát:	128,64g	104,55g	127,36g	90,73g	102,56g	g	g
Só:	1,85g	0,96g	1,73g	1,76g	1,67g	g	g