

Tojásmentes Bölcsőde

Étlap

2026. március 16 - 2026. március 22

Étkezés	2026.03.16 Hétfő	2026.03.17 Kedd	2026.03.18 Szerda	2026.03.19 Csütörtök	2026.03.20 Péntek	2026.03.21 Szombat	2026.03.22 Vasárnap
Reggeli	Tej, UHT (2,8 %) [7], BRIÓS KICSI (47 G) [1,3,7] E: 282,99kcal Zsír: 9,36g Feh.: 11,50g CH: 37,80g Só: 0,26g	liga margarin, darált tökmaggal, Kenyér (félbarna) [1], Tej, UHT (2,8 %) [7] E: 258,58kcal Zsír: 10,75g Feh.: 12,44g CH: 26,49g Só: 0,64g	Gyümölcs tea, Trappista sajt [7], Liga margarin 20% Zsirtartalmú, Paradicsom, teljesörlésű kenyér [1] E: 147,54kcal Zsír: 4,02g Feh.: 4,46g CH: 21,89g Só: 0,67g	Sajtkrém , félzsíros Sajtmester, Gyümölcslé 100%-os /0,2 dl /, Graham kenyér, paradicsom E: 211,39kcal Zsír: 2,38g Feh.: 5,69g CH: 38,41g Só: 0,74g	Kalács (foszlós) [1,3,7], Tej, UHT (2,8 %) [7] E: 242,34kcal Zsír: 8,56g Feh.: 10,28g CH: 31,08g Só: 0,54g		
Tízórai	alma, Babapiskóta [1,3] E: 187,00kcal Zsír: 2,00g Feh.: 3,60g CH: 38,20g Só: 0,01g	narancs, háztartási keksz [1] E: 124,20kcal Zsír: 1,56g Feh.: 2,56g CH: 24,10g Só: 0,20g	Banán, Kinder tejszelet 28 gr [1,7] E: 138,04kcal Zsír: 2,28g Feh.: 1,92g CH: 26,86g Só: 0,10g	Joghurt, gyümölcsös Jogobella1,5 DL [7] E: 111,50kcal Zsír: 3,00g Feh.: 5,25g CH: 15,45g Só: 0,11g	kiwi E: 60,90kcal Zsír: 0,60g Feh.: 1,00g CH: 11,30g Só: 0,01g		
Ebéd	Natúr csirkemell [1], Rakott zeller bulgurral [7,9] E: 353,76kcal Zsír: 15,25g Feh.: 26,38g CH: 27,59g Só: 0,35g	Székelypáposzta [1,7], Kenyér (félbarna) [1] E: 239,93kcal Zsír: 8,20g Feh.: 17,53g CH: 21,17g Só: 0,45g	Sárgarépa főzelék [1,7], Csirkemájpörkölt, Kenyér (félbarna) [1] E: 344,95kcal Zsír: 8,89g Feh.: 19,52g CH: 43,86g Só: 1,06g	Süttőtökrémleves pirított tökmaggal [7], Rántott sertésszelet tepsiben sütve [1,3], Burgonyapüré [7] E: 371,47kcal Zsír: 12,59g Feh.: 20,21g CH: 40,66g Só: 0,89g	Sertés apró [1], Fejtettbab főzelék [1,7], teljesörlésű kenyér [1] E: 372,56kcal Zsír: 11,10g Feh.: 20,70g CH: 45,00g Só: 0,75g		

A változás jogát fenntartjuk!

Tojásmentes Bölcsöde

Étlap

2026. március 16 - 2026. március 22

Uzsonna	Mexikói felvágott, Uborka/kigyo/, Liga margarin 20% Zsirtartalmu, Teljes kiörlésu zsemle 54 GR [1,6] E: 117,42kcal Feh.: 4,12g Só: 0,49g Zsír: 3,56g CH: 16,13g	Retek jégcsap, Liga margarin 20% Zsirtartalmu, gépsonka, KENYER (FEHER HAZI JELLEGU) [1] E: 176,48kcal Feh.: 10,51g Só: 1,12g Zsír: 5,60g CH: 20,43g	Körözött [7], Graham zsemle 50g [1], hagyma E: 130,24kcal Feh.: 7,38g Só: 0,46g Zsír: 2,84g CH: 18,32g	Alma, Tonhalkrem [4,10], Kaliforniai Paprika, Vizes zsemle (54 G) [1] E: 122,52kcal Feh.: 4,29g Só: 0,06g Zsír: 2,04g CH: 21,50g	vaj [7], Kenyer (felbarna) [1], Uborka/kigyo/		
Energia:	941,17kcal	799,20kcal	760,76kcal	816,88kcal	808,38kcal	kcal	kcal
Zsír:	30,16g	26,11g	18,03g	20,01g	26,11g	g	g
Fehérje:	45,59g	43,04g	33,28g	35,44g	35,65g	g	g
Szénhidrát:	119,72g	92,19g	110,93g	116,02g	102,46g	g	g
Só:	1,11g	2,42g	2,30g	1,80g	1,61g	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

A változás jogát fenntartjuk!