

Tojásmentes Bölcsöde

Étlap

2026. március 23 - 2026. március 29

Étkezés	2026.03.23 Hétfő	2026.03.24 Kedd	2026.03.25 Szerda	2026.03.26 Csütörtök	2026.03.27 Péntek	2026.03.28 Szombat	2026.03.29 Vasárnap
Reggeli	Tejeskávé / bölcsöde/ [7], Liga margarin 20% Zsírtartalmú, Szójás korpás kifli [1,6] E: 176,76kcal Feh.: 5,19g Só: 0,45g Zsír: 6,81g CH: 21,93g	Szárnymájkrém [7], paradicsom, teljesörlésű kenyér [1], Tej, UHT (2,8 %) [7] E: 218,73kcal Feh.: 10,64g Só: 0,74g Zsír: 8,00g CH: 25,29g	Karottás (sárgarépas) ligamargarin, Szójás korpás kifli [1,6], Tej, UHT (2,8 %) [7] E: 199,16kcal Feh.: 7,09g Só: 0,53g Zsír: 8,24g CH: 22,52g	Párizsi felvágott, Liga margarin 20% Zsírtartalmú, Tej, UHT (2,8 %) [7], teljesörlésű kenyér [1], kaliforniai paprika E: 259,09kcal Feh.: 12,07g Só: 1,24g Zsír: 11,84g CH: 25,05g	Ligamargarin darált napraforgómaggal, Tej, UHT (2,8 %) [7], Ovis kifli 30 g [1,7] E: 216,96kcal Feh.: 9,90g Só: 0,43g Zsír: 12,83g CH: 15,79g		
Tízórai	Alma, Babapiskóta [1,3] E: 163,20kcal Feh.: 2,67g Só: 0,01g Zsír: 1,74g CH: 33,57g	natúr joghurt [7], Kenyér (félbarna) [1] E: 174,85kcal Feh.: 8,04g Só: 0,75g Zsír: 5,70g CH: 21,30g	100 %-os gyümölcslé E: 82,22kcal Feh.: 1,00g Só: 0,04g Zsír: 0,20g CH: 17,40g	Gyümölcssaláta E: 97,62kcal Feh.: 0,99g Só: 0,03g Zsír: 0,30g CH: 21,89g	Körte, Túró rudi 30 GR [7] E: 154,04kcal Feh.: 4,71g Só: 0,03g Zsír: 5,73g CH: 20,10g		
Ebéd	Paraj (spenót) főzelék [1,7], Tört burgonya fél adag E: 276,53kcal Feh.: 10,66g Só: 0,20g Zsír: 4,19g CH: 46,66g	Szilvaleves [1,7], Töltött csirkecomb felső [1,3], Rizi- bizi, Vitamin saláta E: 363,18kcal Feh.: 20,32g Só: 0,21g Zsír: 9,82g CH: 44,03g	Sült csirkemell csíkok, Zöldbabfőzelék [1,7], Graham kenyér E: 390,57kcal Feh.: 18,79g Só: 0,72g Zsír: 21,27g CH: 29,21g	Brokkoli főzelék [1,7], Sertéspörkölt feltét [1] E: 283,69kcal Feh.: 15,49g Só: 0,22g Zsír: 15,20g CH: 17,55g	Vagdalt pogácsa / tepsiben sütve/ [1,3], Sárgaborsó főzelék [1], Kenyér (félbarna) [1] E: 420,62kcal Feh.: 25,74g Só: 0,61g Zsír: 7,97g CH: 57,84g		
Uzsonna	Paradicsomos Tonhalkrém [4], Kaliforniai Paprika, KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) [1] E: 142,77kcal Feh.: 6,54g Só: 0,57g Zsír: 5,31g CH: 17,03g	Császárszemle [1,7], Liga margarin 20% Zsírtartalmú, Retek hónapos E: 21,76kcal Feh.: 0,30g Só: 0,08g Zsír: 2,01g CH: 0,54g	Banános túrókrém [7], Kalács (foszlós) [1,3,7] E: 198,32kcal Feh.: 6,89g Só: 0,26g Zsír: 3,78g CH: 33,95g	Kakaós csiga [1,3,7], Alma E: 265,96kcal Feh.: 5,11g Só: 0,01g Zsír: 5,83g CH: 49,03g	Vegetáriánus pástétom olivával, paradicsom, Graham kenyér E: 136,40kcal Feh.: 4,23g Só: 0,69g Zsír: 2,98g CH: 20,83g		
A változás jogát fenntartjuk!	Energia: 759,26kcal Zsír: 18,05g	Energia: 778,51kcal Zsír: 25,53g	Energia: 870,26kcal Zsír: 33,49g	Energia: 906,36kcal Zsír: 33,17g	Energia: 928,01kcal Zsír: 29,51g	kcal	kcal
	Fehérje: 25,06g	Fehérje: 39,30g	Fehérje: 33,77g	Fehérje: 33,66g	Fehérje: 44,57g	g	g
	Szénhidrát: 119,18g	Szénhidrát: 91,16g	Szénhidrát: 103,08g	Szénhidrát: 113,51g	Szénhidrát: 114,56g	g	g
	Só: 1,23g	Só: 1,78g	Só: 1,55g	Só: 1,51g	Só: 1,76g	g	g

Allergének:
Méh- és pollenallergiával szemben 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 lenmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfű