

Tojásmentes Bölcsőde

Étlap

2026. február 16 - 2026. február 22

Étkezés	2026.02.16 Hétfő	2026.02.17 Kedd	2026.02.18 Szerda	2026.02.19 Csütörtök	2026.02.20 Péntek	2026.02.21 Szombat	2026.02.22 Vasárnap
Reggeli	Kakaó ital b. [7], Kalács (foszlós) [1,3,7] E: 217,96kcal Feh.: 8,63g Só: 0,48g Zsír: 7,20g CH: 29,56g	Vaniliás tej [7], paprika, KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) [1], Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 207,50kcal Feh.: 9,56g Só: 0,83g Zsír: 7,74g CH: 25,02g	tej [7], virágméz, Graham kenyér E: 231,60kcal Feh.: 9,51g Só: 0,68g Zsír: 6,14g CH: 33,13g	Tejbedara (tejbegríz) fahéjas szórattal [1,7] E: 275,16kcal Feh.: 8,62g Só: 0,33g Zsír: 7,86g CH: 42,43g	Gyümölcsstea, KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) [1], VAJ, TEAVAJ, paradicsom E: 188,73kcal Feh.: 2,75g Só: 0,53g Zsír: 9,13g CH: 22,69g		
Tízórai	Alma, Keks, györi édes [1,3,7] E: 176,46kcal Feh.: 3,21g Só: 0,30g Zsír: 2,58g CH: 33,57g	Sárgabarack extradzs,em, Extrudált kenyér E: 104,37kcal Feh.: 2,85g Só: 0,17g Zsír: 0,51g CH: 20,30g	narancs, Babapiskóta [1,3] E: 155,55kcal Feh.: 3,00g Só: 0,01g Zsír: 1,40g CH: 31,90g	Banán E: 105,00kcal Feh.: 1,30g Só: 0,06g Zsír: 0,10g CH: 24,20g	Gyümölcs joghurt [7] E: 89,25kcal Feh.: 4,35g Só: 0,36g Zsír: 4,44g CH: 7,68g		
Ebéd	Cukkinifőzelék [1,7], Sertés csík [1], Kenyér (félbarna) [1] E: 324,59kcal Feh.: 12,02g Só: 0,39g Zsír: 18,01g CH: 26,24g	Zellermártás [1,9], Zöldséges halvagdalt [1,4], mandarin E: 290,02kcal Feh.: 16,45g Só: 0,35g Zsír: 4,97g CH: 43,44g	Zöldségleves [1,9], Natúr halfilé [1], Petrezselymes burgonya E: 297,84kcal Feh.: 16,37g Só: 0,61g Zsír: 6,80g CH: 38,93g	Zöldborsó főzelék [1,7,9], Kenyér (félbarna) [1] E: 344,12kcal Feh.: 13,68g Só: 0,52g Zsír: 11,42g CH: 44,17g	Főtt hús, Paradicsomos káposztafőzelék [1,9], Kenyér (félbarna) [1] E: 352,99kcal Feh.: 17,72g Só: 1,01g Zsír: 5,24g CH: 55,47g		
Uzsonna	Szárnymájkrém [7], teljesörlesű kenyér [1], Uborka/ kigyó/ E: 129,61kcal Feh.: 4,72g Só: 0,64g Zsír: 2,55g CH: 20,25g	Sajt, medve(140g/ db) [7], kifli [1,3,7] E: 195,65kcal Feh.: 7,96g Só: 1,13g Zsír: 7,28g CH: 24,48g	Kapros túrókrém [7], Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR [1,6], paprika E: 121,68kcal Feh.: 6,35g Só: 0,43g Zsír: 2,53g CH: 17,05g	Sonkakrém, Sárgarépa chips, KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) [1] E: 133,63kcal Feh.: 4,61g Só: 0,88g Zsír: 2,68g CH: 22,26g	Kaliforniai Paprika, KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) [1], VAJKRÉM [7] E: 95,41kcal Feh.: 2,04g Só: 0,35g Zsír: 4,72g CH: 10,92g		
Energia:	848,62kcal	797,53kcal	806,67kcal	857,91kcal	726,38kcal	kcal	kcal
Zsír:	30,33g	20,50g	16,87g	22,05g	23,53g	g	g
A változást jogát fenntartjuk!	28,57g	36,82g	35,23g	28,21g	26,85g	g	g
Szénhidrát:	109,62g	113,25g	121,02g	133,05g	96,76g	g	g
Só:	1,81g	2,48g	1,72g	1,78g	2,26g	g	g