

Tojásmentes Bölcsöde

# Étlap

2026. április 20 - 2026. április 26

Étkezés	2026.04.20 Hétfő	2026.04.21 Kedd	2026.04.22 Szerda	2026.04.23 Csütörtök	2026.04.24 Péntek	2026.04.25 Szombat	2026.04.26 Vasárnap
<b>Reggeli</b>	tej [7], kifli [1,3,7]  E: 229,80kcal Zsír: 5,88g Feh.: 10,56g CH: 33,40g Só: 0,86g	Vaniliás tej [7], Liga margarin 20% Zsirtartalmú, teljesörlesű kenyér [1]  E: 237,15kcal Zsír: 8,32g Feh.: 10,37g CH: 29,15g Só: 0,98g	KEFÍR FALUSI 1,5 DL, Kenyér (félbarna) [1]  E: 152,80kcal Zsír: 2,40g Feh.: 8,34g CH: 24,75g Só: 0,44g	Ketchup, Tea, teljesörlesű kenyér [1], Pulyka rudacska [6,7,9,10]  E: 233,16kcal Zsír: 9,26g Feh.: 9,67g CH: 25,65g Só: 2,10g	tej [7], Graham kenyér, paradicsom, vaj [7]  E: 279,38kcal Zsír: 11,87g Feh.: 10,89g CH: 30,64g Só: 0,84g		
<b>Tízórai</b>	100 %-os gyümölcslé, Babapiskóta [1,3]  E: 196,37kcal Zsír: 1,40g Feh.: 3,40g CH: 40,80g Só: 0,04g	KEFÍR FALUSI 1,5 DL  E: 75,00kcal Zsír: 2,10g Feh.: 5,40g CH: 10,35g Só: 0,14g	Körte, Háztartási keksz [1]  E: 175,12kcal Zsír: 2,31g Feh.: 3,30g CH: 34,20g Só: 0,30g	Szőlő  E: 80,60kcal Zsír: 0,30g Feh.: 0,60g CH: 18,10g Só: 0,01g	Ovis kifli 30 g [1,7], natúr joghurt [7]  E: 125,37kcal Zsír: 5,73g Feh.: 5,90g CH: 12,21g Só: 0,53g		
<b>Ebéd</b>	Alma, Gombapaprikás [1,7], Párolt bulgur  E: 318,39kcal Zsír: 7,23g Feh.: 12,68g CH: 52,16g Só: 0,03g	Alföldi gulyásleves, Mákos metélt tojásmentes [1]  E: 337,97kcal Zsír: 6,95g Feh.: 18,37g CH: 47,93g Só: 0,14g	Főtt hús, Paradicsom mártás [1,9], Tört burgonya  E: 223,33kcal Zsír: 2,77g Feh.: 5,36g CH: 41,10g Só: 0,31g	Sült csirkemell csíkok, Brokkoli főzelék [1,7]  E: 325,99kcal Zsír: 19,20g Feh.: 21,04g CH: 14,74g Só: 0,25g	Alma, Székelykáposzta [1,7], KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) [1]  E: 335,87kcal Zsír: 11,87g Feh.: 18,18g CH: 36,54g Só: 0,86g		
<b>Uzsonna</b>	Párizsikrém [10], Kenyér (félbarna) [1], paprika  E: 128,22kcal Zsír: 2,08g Feh.: 4,80g CH: 20,65g Só: 0,54g	Retek reszelve, Csicseriborsókrém, Graham zsemle 50g [1]  E: 112,59kcal Zsír: 2,44g Feh.: 5,77g CH: 22,15g Só: 0,60g	Vaniliás mazsolás túrókrém [7], Kalács (foszlós) [1,3,7]  E: 205,72kcal Zsír: 4,96g Feh.: 7,01g CH: 32,47g Só: 0,30g	Alma, Graham zsemle 50g [1], hagyma, Liga margarin 20% Zsirtartalmú  E: 146,26kcal Zsír: 2,98g Feh.: 3,06g CH: 25,64g Só: 0,52g	Tonhalkrém [4,10], KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) [1], Liga margarin 20% Zsirtartalmú, Retek hónapos  E: 109,74kcal Zsír: 4,51g Feh.: 3,74g CH: 13,17g Só: 0,55g		
Energia:	872,79kcal	762,71kcal	756,96kcal	786,00kcal	850,36kcal	kcal	kcal
Zsír:	16,59g	19,81g	12,44g	31,74g	33,99g	g	g
Fehéjszénhidrát:	31,44g	39,91g	24,01g	34,36g	38,71g	g	g
Szénhidrát:	147,01g	109,58g	132,52g	84,13g	92,57g	g	g
Só:	1,46g	1,87g	1,35g	2,88g	2,78g	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. Csillagfürt