

Tojásmentes Bölcsöde

Étlap

2026. május 4 - 2026. május 10

Étkezés	2026.05.04 Hétfő	2026.05.05 Kedd	2026.05.06 Szerda	2026.05.07 Csütörtök	2026.05.08 Péntek	2026.05.09 Szombat	2026.05.10 Vasárnap
Reggeli	100 %-os gyümölcsle, Ovjs kifli 30 g [1,7], MÉZ E: 140,99kcal Zsír: 0,53g Feh.: 1,83g CH: 30,81g Só: 0,13g	Kakaó ital [7], Liga margarin 20% Zsirtartalmú, paradicsom, Kenyér (félbarna) [1] E: 215,73kcal Zsír: 8,67g Feh.: 8,58g CH: 24,94g Só: 0,68g	Tonhalkrém [4,10], Tej, UHT (2,8 %) [7], teljesörlesű kenyér [1] E: 234,79kcal Zsír: 7,63g Feh.: 11,57g CH: 28,81g Só: 0,92g	Tökmagos túrókrém [7], Tea, Szójás korpás kifli [1,6] E: 165,92kcal Zsír: 7,42g Feh.: 6,03g CH: 16,12g Só: 0,19g	Sárgabarack extradzsem, Tej, UHT (2,8 %) [7], Kenyér (félbarna) [1] E: 253,82kcal Zsír: 6,08g Feh.: 10,80g CH: 37,25g Só: 0,66g		
Tízórai	háztartási keksz [1], KEFÍR FALUSI 1,5 DL E: 199,20kcal Zsír: 4,14g Feh.: 8,34g CH: 33,75g Só: 0,43g	Körte, Kalács (foszlós) [1,3,7] E: 128,95kcal Zsír: 2,12g Feh.: 2,54g CH: 24,48g Só: 0,18g	Gyümölcssaláta, Keksz, györi édes [1,3,7] E: 225,04kcal Zsír: 2,34g Feh.: 3,93g CH: 45,29g Só: 0,32g	Karamellás tej / bölcsöde/ [7], Babapiskóta [1,3] E: 246,52kcal Zsír: 6,80g Feh.: 9,20g CH: 37,60g Só: 0,26g	szőlő E: 72,54kcal Zsír: 0,27g Feh.: 0,54g CH: 16,29g Só: 0,01g		
Ebéd	Alma, Rakott savanyú káposzta [3,7] E: 443,80kcal Zsír: 20,83g Feh.: 14,99g CH: 47,65g Só: 0,18g	zelleres burgonyapüré csirkehússal [7,9], Túró rudi 30 GR [7] E: 276,95kcal Zsír: 6,25g Feh.: 11,67g CH: 39,51g Só: 0,12g	Csirkemájás sertésszelet, Burgonyapüré [7], Csemege uborka E: 285,66kcal Zsír: 8,42g Feh.: 17,61g CH: 31,35g Só: 0,70g	Sárgaborsó főzelék [1], Kenyér (félbarna) [1] E: 295,90kcal Zsír: 4,17g Feh.: 15,04g CH: 47,46g Só: 0,41g	Köménymaglevés pirított kenyérkockával [1], Lecsós sertésragu, Párolt bulgur E: 355,74kcal Zsír: 11,35g Feh.: 17,98g CH: 46,58g Só: 0,78g		
Uzsonna	Teljes kiörlésű zsemle 54 GR [1,6], Kaliforniai Paprika, Csirkemell sonka (Kedvenc ízek), Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 132,17kcal Zsír: 4,54g Feh.: 4,84g CH: 16,74g Só: 0,79g	BRIÓS KICSI (47 G) [1,3,7] E: 170,65kcal Zsír: 3,76g Feh.: 4,70g CH: 28,60g Só: g	Szárnyasmájkrém [7], Graham zsemle 50g [1], paprika E: 99,85kcal Zsír: 2,29g Feh.: 3,64g CH: 15,19g Só: 0,43g	Alma, Retek hónapos, Sajtkrém , félzsíros , Sajtmester, KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) [1] E: 178,74kcal Zsír: 3,38g Feh.: 4,78g CH: 31,00g Só: 0,81g	Teljes kiörlésű zsemle 54 GR [1,6], Uborka/ kigyo/, Vegetáriánus pástétom olívaival E: 134,18kcal Zsír: 4,87g Feh.: 3,61g CH: 16,45g Só: 0,59g		
A változás jogát fenntartjuk!	916,17kcal	792,28kcal	845,34kcal	887,08kcal	816,27kcal	kcal	kcal
Energia:							
Zsír:	30,04g	20,80g	20,68g	21,77g	22,57g	g	g
Fehérje:	29,99g	27,48g	36,74g	35,05g	32,92g	g	g
Szénhidrát:	128,95g	117,53g	120,64g	132,18g	116,58g	g	g
Só:	1,52g	0,97g	2,37g	1,67g	2,04g	g	g