

Tojásmentes Bölcsöde

Étlap

2026. május 11 - 2026. május 17

Étkezés	2026.05.11 Hétfő	2026.05.12 Kedd	2026.05.13 Szerda	2026.05.14 Csütörtök	2026.05.15 Péntek	2026.05.16 Szombat	2026.05.17 Vasárnap
Reggeli	Liga margarin 20% Zsirtartalmú, Kenyér (félbarna) [1], Tej, UHT (2,8 %) [7] E: 208,13kcal Zsír: 7,90g Feh.: 9,79g CH: 23,65g Só: 0,64g	Retek, Tea, teljesörlesű kenyér [1], magyaros vajkrém [7] E: 134,55kcal Zsír: 4,48g Feh.: 3,13g CH: 18,86g Só: 0,49g	kifli [1,3,7], Liga margarin 20% Zsirtartalmú, Tej, UHT (2,8 %) [7] E: 239,54kcal Zsír: 7,88g Feh.: 10,61g CH: 32,05g Só: 0,97g	Csirkemellsonka [6], Liga margarin 20% Zsirtartalmú, teljesörlesű kenyér [1], Tej, UHT (2,8 %) [7] E: 215,44kcal Zsír: 8,21g Feh.: 10,60g CH: 24,15g Só: 0,94g	Tejeskávé / bölcsöde/ [7], Kalács (foszlós) [1,3,7] E: 256,06kcal Zsír: 8,57g Feh.: 10,32g CH: 34,41g Só: 0,54g		
Tízórai	Alma E: 49,05kcal Zsír: 0,54g Feh.: 0,27g CH: 10,17g Só: 0,01g	Zott Jogobella Joghúrt Ital [7] E: 100,00kcal Zsír: 1,25g Feh.: 3,00g CH: 17,50g Só: 0,19g	Kifli gyümölcsös túrókrém [1,7] E: 112,37kcal Zsír: 3,23g Feh.: 4,81g CH: 14,60g Só: 0,11g	Sárgabarack E: 49,50kcal Zsír: 0,13g Feh.: 0,90g CH: 10,20g Só: 0,02g	100 %-os gyümölcslé, Keksz, györi édes [1,3,7] E: 209,64kcal Zsír: 2,24g Feh.: 3,94g CH: 40,80g Só: 0,33g		
Ebéd	Főtt hús, Almamártás [1,7], Piritott dara [1] E: 471,94kcal Zsír: 25,20g Feh.: 13,39g CH: 46,73g Só: 0,21g	Vagdalt pogácsa / tepsiben sütve/ [1,3], Szőlő, Zöldbabfőzelék [1,7], KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) [1] E: 418,75kcal Zsír: 17,14g Feh.: 15,68g CH: 48,09g Só: 0,65g	Finomfőzelék [1,7] E: 376,80kcal Zsír: 6,14g Feh.: 3,84g CH: 75,63g Só: 0,18g	Lencsefőzelék [1,7,10], Sertés apró [1], Kenyér (félbarna) [1] E: 451,26kcal Zsír: 15,24g Feh.: 26,37g CH: 48,99g Só: 0,46g	Sárgarépafőzelék [1,7], Csirkepörkölt E: 277,17kcal Zsír: 11,49g Feh.: 18,35g CH: 24,04g Só: 0,72g		
Uzsonna	Tonhalkrém [4,7,10], paprika, Vizes zsemle (54 G) [1] E: 196,95kcal Zsír: 4,38g Feh.: 7,03g CH: 32,02g Só: 0,06g	Párizsikrém [10], Uborka/kigyó/, Vizes zsemle (54 G) [1] E: 170,88kcal Zsír: 2,00g Feh.: 6,11g CH: 31,84g Só: 0,18g	Sajtkrém, darált napraforgó maggal [7], Kaliforniai Paprika, KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) [1] E: 185,10kcal Zsír: 6,94g Feh.: 6,94g CH: 23,21g Só: 0,80g	Császárszemle (44 G) [1,7], Liga margarin 20% Zsirtartalmú, paradicsom E: 173,43kcal Zsír: 3,66g Feh.: 2,25g CH: 11,45g Só: 0,32g	Trappista sajt [7], Retek hónapos, Liga margarin 20% Zsirtartalmú, Császárszemle (44 G) [1,7] E: 189,22kcal Zsír: 4,97g Feh.: 3,56g CH: 11,02g Só: 0,42g		
A változás jogát fenntartjuk!	926,07kcal	824,18kcal	913,80kcal	889,62kcal	932,09kcal	kcal	kcal
Energia:							
Zsír:	38,02g	24,86g	24,19g	27,24g	27,27g	g	g
Fehérje:	30,49g	27,92g	26,19g	40,12g	36,17g	g	g
Szénhidrát:	112,58g	116,29g	145,50g	94,79g	110,27g	g	g
Só:	0,92g	1,51g	2,06g	1,73g	2,01g	g	g