

Tojásmentes Bölcsöde

Étlap

2026. május 18 - 2026. május 24

Étkezés	2026.05.18 Hétfő	2026.05.19 Kedd	2026.05.20 Szerda	2026.05.21 Csütörtök	2026.05.22 Péntek	2026.05.23 Szombat	2026.05.24 Vasárnap
Reggeli	Liga margarin 20% Zsirtartalmú, Ovis kifli 30 g [1,7], tej [7] E: 166,92kcal Zsír: 7,93g Feh.: 7,65g CH: 15,96g Só: 0,39g	MÉZ, Liga margarin 20% Zsirtartalmú, Kenyér (félbarna) [1], tej [7] E: 288,01kcal Zsír: 8,00g Feh.: 10,82g CH: 42,00g Só: 0,71g	Magyaros vajkrém [7], Karamellás tej [7], teljesörlesű kenyér [1] E: 295,19kcal Zsír: 10,22g Feh.: 10,53g CH: 39,12g Só: 0,90g	Bundás kenyér [1,3,7], Tea, Uborka/kigyó/ E: 166,69kcal Zsír: 3,57g Feh.: 7,77g CH: 23,22g Só: 0,46g	Liga margarin 20% Zsirtartalmú, Kenyér (félbarna) [1], tej [7] E: 216,40kcal Zsír: 7,90g Feh.: 9,79g CH: 25,05g Só: 0,61g		
Tízórai	100 %-os gyümölcslé E: 82,22kcal Zsír: 0,20g Feh.: 1,00g CH: 17,40g Só: 0,04g	Szőlő E: 80,60kcal Zsír: 0,30g Feh.: 0,60g CH: 18,10g Só: 0,01g	Gyümölcssaláta, Keksz, györi édes [1,3,7] E: 267,51kcal Zsír: 3,02g Feh.: 4,91g CH: 53,09g Só: 0,41g	Zott Szivecske joghurt / gyümölcsös/ E: 134,38kcal Zsír: 1,88g Feh.: 4,53g CH: 23,59g Só: 0,16g	Körte E: 47,70kcal Zsír: 0,27g Feh.: 0,36g CH: 10,80g Só: 0,01g		
Ebéd	Alma, Paraj (spenót) főzelék [1,7], Főtt burgonya fél adag E: 376,15kcal Zsír: 16,87g Feh.: 8,43g CH: 47,12g Só: 0,14g	Karalábefőzelék [1,7], Natúr csirkemáj [1] E: 274,63kcal Zsír: 8,89g Feh.: 20,70g CH: 26,96g Só: 0,47g	Csőben sült brokkoli csirkével [1,3,7] E: 191,24kcal Zsír: 7,84g Feh.: 20,25g CH: 9,38g Só: 0,82g	Paradicsomleves tésztával [1,9], Halrudacska rántva /tepsiben sütvé/ [4], Karottás rizs, Csemege uborka E: 358,78kcal Zsír: 10,48g Feh.: 12,80g CH: 52,94g Só: 0,32g	Szárazbabfőzelék [1,7], Sült virsli feltét [6], Kenyér (félbarna) [1] E: 487,67kcal Zsír: 13,74g Feh.: 26,41g CH: 61,56g Só: 1,52g		
Uzsonna	Snidlinges sajtkrém [7], teljesörlesű kenyér [1] E: 119,15kcal Zsír: 1,33g Feh.: 4,69g CH: 20,43g Só: 0,79g	Szárnyas húskrém [7], Uborka/kigyó/ KÉNYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) [1] E: 158,27kcal Zsír: 8,20g Feh.: 5,36g CH: 15,36g Só: 0,55g	Liga margarin 20% Zsirtartalmú, Korpás zsemle 54 GR [1,7], Paradicsom, Párizsi felvágott E: 132,28kcal Zsír: 5,03g Feh.: 4,70g CH: 18,29g Só: 0,81g	Alma, BRIÓS KICSI (47 G) [1,3,7] E: 219,70kcal Zsír: 4,30g Feh.: 4,97g CH: 38,77g Só: 0,01g	Körözött [7], TV. paprika, Teljes kiörlesű zsemle 54 GR [1,6] E: 130,32kcal Zsír: 2,89g Feh.: 7,20g CH: 17,50g Só: 0,43g		
Energia:	744,44kcal	801,51kcal	886,22kcal	879,54kcal	882,09kcal	kcal	kcal
Zsír:	26,34g	25,39g	26,11g	20,22g	24,80g	g	g
Fehérje:	21,78g	37,48g	40,39g	30,07g	43,76g	g	g
Szénhidrát:	100,91g	102,42g	119,89g	138,52g	114,91g	g	g
Só:	1,36g	1,73g	2,94g	0,94g	2,56g	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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt