

Tojásmentes Bölcsöde

# Étlap

2026. május 25 - 2026. május 31

Étkezés	2026.05.25 Hétfő	2026.05.26 Kedd	2026.05.27 Szerda	2026.05.28 Csütörtök	2026.05.29 Péntek	2026.05.30 Szombat	2026.05.31 Vasárnap
<b>Reggeli</b>		Tonhalkrém /Liga margarinnal [4,10], Tea, Paradicsom, teljesörlesű kenyér [1]  E: 149,76kcal Zsír: 2,97g Feh.: 5,08g CH: 23,67g Só: 0,72g	Kakaós foszlós kalács [1,3,7], Tej, UHT ( 2,8 %) [7]  E: 112,47kcal Zsír: 5,60g Feh.: 6,80g CH: 9,22g Só: 0,26g	Tej, UHT ( 2,8 %) [7], Ovis kifli 30 g [1,7]  E: 140,66kcal Zsír: 5,93g Feh.: 7,60g CH: 14,51g Só: 0,34g	Sajtkrém, darált napraforgó maggal [7], Tejeskávé / bölcsöde/ [7], Kenyér (félbarna) [1]  E: 275,96kcal Zsír: 11,41g Feh.: 13,13g CH: 29,16g Só: 0,66g		
<b>Tízórai</b>		Alma, Babapiskóta [1,3]  E: 201,25kcal Zsír: 2,14g Feh.: 3,47g CH: 41,37g Só: 0,01g	Alma-körtepuré, háztartási keksz [1]  E: 191,67kcal Zsír: 2,93g Feh.: 4,16g CH: 36,90g Só: 0,40g	KIWI, Babapiskóta [1,3]  E: 199,10kcal Zsír: 2,14g Feh.: 4,10g CH: 41,37g Só: 0,01g	Gyümölcssaláta  E: 97,62kcal Zsír: 0,30g Feh.: 0,99g CH: 21,89g Só: 0,03g		
<b>Ebéd</b>		Zellermártás [1,9], KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) [1]  E: 170,79kcal Zsír: 2,34g Feh.: 5,51g CH: 31,16g Só: 0,82g	Csirkepörkölt, Tört burgonya, Vitamin saláta  E: 329,06kcal Zsír: 12,91g Feh.: 18,38g CH: 30,80g Só: 0,15g	Főtt hús, Paradicsomos káposztafőzelék [1,9], Graham kenyér  E: 383,15kcal Zsír: 14,95g Feh.: 16,53g CH: 43,69g Só: 0,78g	Natur csirkemell darálva [1], Meggy mártás [1], Pirított dara [1]  E: 382,11kcal Zsír: 16,34g Feh.: 12,24g CH: 44,91g Só: 0,07g		
<b>Uzsonna</b>		tej [7], Kalács (foszlós) [1,3,7], Liga margarinnal 20% Zsirtartalmú  E: 268,60kcal Zsír: 10,56g Feh.: 10,33g CH: 32,53g Só: 0,59g	paprika, Sajtkrém , félzsiros Sajtmester, Kenyér (félbarna) [1]  E: 125,85kcal Zsír: 1,86g Feh.: 4,99g CH: 20,37g Só: 0,50g	Paradicsom, vaj [7], teljesörlesű kenyér [1], tej [7]  E: 195,86kcal Zsír: 8,91g Feh.: 6,67g CH: 21,05g Só: 0,61g	Túrós táská (50 G) [1,7], Gyümölcsle 100%-os /0,2 dl /  E: 188,10kcal Zsír: 2,23g Feh.: 5,25g CH: 34,15g Só: 0,42g		
Energia:	kcal	790,40kcal	759,06kcal	918,76kcal	943,78kcal	kcal	kcal
Zsír:	g	18,01g	23,30g	31,93g	30,27g	g	g
Fehérje:	g	24,39g	34,34g	34,91g	31,60g	g	g
Szénhidrát:	g	128,72g	97,29g	120,62g	130,11g	g	g
A változás jogát fenntartjuk!	g	2,13g	1,31g	1,74g	1,17g	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