

## Bölcsöde Kisdéd Tejmentes

Étkezés	2025.06.16 Hétfő	2025.06.17 Kedd	2025.06.18 Szerda	2025.06.19 Csütörtök	2025.06.20 Péntek
<b>Reggeli</b>	Tea E: 20kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Növényi szendvicsskrém E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Vizes zsemle <sup>1</sup> E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	rizstej E: 84kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Croissant tej-,tojásmentes <sup>1,6</sup> E: 141kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 1g, Só: 0,2g	Tea E: 20kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Lilahagyma E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g Margarin E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Vizes zsemle <sup>1</sup> E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Puncsos rizstej E: 107kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Sertésmájás krém 50g all. mentes E: 83kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Tea E: 20kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Margarin E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Párizsi <sup>6</sup> E: 33kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Kenyer <sup>1</sup> E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,6g
<b>Tízórai</b>	Banán <sup>16</sup> E: 95kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 22g, Cuk: 22g, Só: 0,0g	Sárgabarack E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g	Alma E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g	Őszibarack E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g	Sárgabarack E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g Kölesgolyó <sup>1</sup> E: 53kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
<b>Ebéd</b>	Húsgombóc <sup>3</sup> E: 167kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Paradicsommártás <sup>1</sup> E: 120kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g teljes kiőrlésű kenyér ebéd <sup>1</sup> E: 67kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Csirkemell növényi sajttal <sup>1</sup> E: 154kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 16g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Tészta köret <sup>1</sup> E: 188kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Főtt hús E: 148kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Főtt burgonya fél adag E: 58kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Meggymártás tejmentes <sup>1</sup> E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 34g, Cuk: 8g, Só: 0,1g	Sült csirkecomb E: 184kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Tört burgonya E: 186kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Szárazbab leves tej, zellermentes <sup>1,18</sup> E: 26kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Grízes (darás) tészta-barcklekvárral tojásmentes <sup>1</sup> E: 264kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 55g, Cuk: 1g, Só: 0,4g teljes kiőrlésű kenyér ebéd <sup>1</sup> E: 67kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,4g
<b>Uzsonna</b>	Csirkemellsonka E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zöldáru paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Margarin E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kenyer <sup>1</sup> E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Margarin E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g vadász felvágott E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Zöldáru uborka E: 1kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Margarin E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Méz E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	harcsapástétom E: 50kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g korpás kifli tej-,tojás-, szójamentes ( kornspitz) <sup>1</sup> E: 70kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,4g kápia paprika E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Burgonyás pogácsa tej-, tojás-,szójamentes <sup>1</sup> E: 107kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Alma E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g
Energia:	699,61kcal	775,41kcal	688,88kcal	867,84kcal	772,45kcal
Zsír:	22,20g	22,51g	19,56g	44,37g	12,67g
Telített zsírsav:	3,90g	7,66g	1,70g	7,71g	1,21g
Fehérje:	19,35g	32,43g	20,90g	23,63g	20,01g
Szénhidrát:	101,59g	101,98g	101,92g	95,01g	142,27g
Cukor:	22,42g	9,96g	15,97g	8,58g	18,76g
Só:	2,69g	2,35g	2,19g	2,65g	3,12g
Ca:	48,94mg	54,48mg	64,29mg	37,55mg	65,24mg

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék 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 15. Citrusfélék 16. Banán 17. kakaófélék 18. Fűszerpaprika 19. Marhahús 20. Paradicsom 21. Málna 22. Eper