

Bölcsőde Típegő Tej, tojásmentes

Étkezés	2025.06.16 Hétfő	2025.06.17 Kedd	2025.06.18 Szerda	2025.06.19 Csütörtök	2025.06.20 Péntek
Reggeli	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 ¹ 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 ^{1,6} 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 ¹ 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 ¹ 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 ⁶ E: 33kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Kenyer ¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,6g
Tízórai	Banán ¹⁶ E: 95kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 22g, Cuk: 22g, Só: 0,0g Kölesgolyó ¹ E: 53kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sárgabarack E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g	Alma reszelt E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g Kölesgolyó ¹ E: 53kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Őszibarack E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g Kölesgolyó ¹ E: 53kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sárgabarack E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g Kölesgolyó ¹ E: 53kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Párolt darált hús E: 133kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Paradicsommártás ¹ E: 120kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,4g teljes kiőrlésű kenyér szelt ¹ E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Párolt csirkemell darált E: 44kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Burgonyafőzelék tejmentes ¹ E: 260kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Növényi sajt szórat szója, gluténmentes E: 58kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 4g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,4g teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Párolt darált hús E: 133kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, 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 ¹ E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 34g, Cuk: 8g, Só: 0,1g	Párolt csirkecomb darált E: 98kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Brokkoli főzelék tejmentes ¹ E: 70kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 8g, Cuk: 2g, Só: 0,5g teljes kiőrlésű kenyér szelt ¹ E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Növényi sajt szórat szója, gluténmentes E: 58kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 4g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	Szárazbab leves tej, zeller, tojás passzírozva ^{1,18} E: 26kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,5g Grízes (darás) tészta-barcklekvárral tojásmentes ¹ E: 264kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 55g, Cuk: 1g, Só: 0,4g teljes kiőrlésű kenyér ebéd ¹ E: 67kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,4g
Uzsonna	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 ¹ 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 ¹ 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 Lekvár sárgabarack E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 1g, Só: 0,0g teljes kiőrlésű kenyér ¹ 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) ¹ 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 ¹ E: 107kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Alma reszelt E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g
Energia:	758,49kcal	903,11kcal	720,83kcal	883,87kcal	772,45kcal
Zsír:	22,00g	25,49g	18,87g	25,27g	12,67g
Telített zsírsav:	3,82g	10,02g	1,80g	9,77g	1,21g
Fehérje:	23,06g	30,95g	21,98g	36,74g	20,01g
Szénhidrát:	114,10g	120,92g	112,25g	112,47g	142,27g
Cukor:	22,25g	10,17g	16,99g	10,86g	18,76g
Só:	2,95g	3,64g	2,19g	3,90g	3,12g
Ca:	48,80mg	57,13mg	62,93mg	136,49mg	65,24mg

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 15. Citrusfélék 16. Banán 17. kakaófélék 18. Fűszerpaprika 19. Marhahús 20. Paradicsom 21. Málna 22. Eper