

## Bölcsöde Típegő Tej, szója

Étkezés	2025.06.16 Hétfő	2025.06.17 Kedd	2025.06.18 Szerda	2025.06.19 Csütörtök	2025.06.20 Péntek
<b>Reggeli</b>	<b>Gyümölcs tea</b> E: 20kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Növényi szendvicskrém</b> E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Vizes zsemle<sup>1</sup></b> E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	<b>rizstej</b> E: 84kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Kakaós csiga tej,-tojás,-szójamentes<sup>1</sup></b> E: 94kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 18g, Cuk: 6g, Só: 0,3g	<b>Tea</b> E: 20kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Lilahagyma</b> E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g <b>Margarin</b> E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Vizes zsemle<sup>1</sup></b> E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	<b>Puncsos rizstej</b> E: 107kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Sertés májas krém 50g all. mentes</b> E: 83kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g <b>teljes kiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b> E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	<b>Tea</b> E: 20kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Margarin</b> E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Csirkemellsonka</b> E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Kenyer<sup>1</sup></b> E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,6g
<b>Tízórai</b>	<b>Banán<sup>16</sup></b> E: 95kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 22g, Cuk: 22g, Só: 0,0g	<b>Sárgabarack</b> E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g	<b>Alma</b> E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g	<b>Őszibarack</b> E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g	<b>Sárgabarack</b> E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g <b>Kölesgolyó<sup>1</sup></b> E: 53kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
<b>Ebéd</b>	<b>Sertés apró paprika<sup>01</sup></b> E: 269kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g <b>Zöldborsó főzelék tejmentes<sup>1</sup></b> E: 226kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,5g <b>teljes kiőrlésű kenyér ebéd<sup>1</sup></b> E: 67kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	<b>Csirkemell növényi sajttal<sup>1</sup></b> E: 154kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 16g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Tészta köret<sup>1</sup></b> E: 188kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	<b>Főtt hús</b> E: 148kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g <b>Főtt burgonya fél adag</b> E: 58kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Meggymártás tejmentes<sup>1</sup></b> E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 34g, Cuk: 8g, Só: 0,1g	<b>Sült csirkecomb zeller<sup>0</sup></b> E: 182kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g <b>Tört burgonya</b> E: 186kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	<b>Szárazbab leves tej-zeller-paprika-paradicsom<sup>01</sup></b> E: 24kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,5g <b>Grízes (darás) tészta-barcklekvárral tojásmentes<sup>1</sup></b> E: 264kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 55g, Cuk: 1g, Só: 0,4g <b>teljes kiőrlésű kenyér ebéd<sup>1</sup></b> E: 67kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,4g
<b>Uzsonna</b>	<b>Csirkemellsonka</b> E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Zöldáru paprika</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Margarin</b> E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Kenyer<sup>1</sup></b> E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	<b>Margarin</b> E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>vadász felvágott</b> E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g <b>teljes kiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b> E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,7g <b>Zöldáru uborka</b> E: 1kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Kakaó tejmentes</b> E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 25g, Cuk: 2g, Só: 0,0g <b>Margarin</b> E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Méz</b> E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>teljes kiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b> E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	<b>Növényi szendvicskrém</b> E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Zöldáru paprika</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>rozsos zsemle</b> E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,4g	<b>rizstej</b> E: 84kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Burgonyás pogácsa tej,-tojás,-szójamentes<sup>1</sup></b> E: 107kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,7g <b>Alma</b> E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g
<b>Energia:</b>	<b>907,46kcal</b>	<b>729,17kcal</b>	<b>812,58kcal</b>	<b>814,11kcal</b>	<b>821,11kcal</b>
<b>Zsír:</b>	<b>34,29g</b>	<b>15,39g</b>	<b>21,54g</b>	<b>41,91g</b>	<b>11,72g</b>
<b>Telített zsírsav:</b>	<b>4,09g</b>	<b>4,85g</b>	<b>1,99g</b>	<b>9,35g</b>	<b>1,44g</b>
<b>Fehérje:</b>	<b>34,07g</b>	<b>32,04g</b>	<b>21,84g</b>	<b>20,97g</b>	<b>18,89g</b>
<b>Szénhidrát:</b>	<b>110,20g</b>	<b>106,65g</b>	<b>127,27g</b>	<b>90,87g</b>	<b>157,84g</b>
<b>Cukor:</b>	<b>22,53g</b>	<b>14,83g</b>	<b>17,50g</b>	<b>8,35g</b>	<b>18,72g</b>
<b>Só:</b>	<b>2,87g</b>	<b>2,42g</b>	<b>2,22g</b>	<b>2,59g</b>	<b>2,82g</b>
<b>Ca:</b>	<b>95,05mg</b>	<b>30,15mg</b>	<b>72,01mg</b>	<b>45,45mg</b>	<b>62,78mg</b>

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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