

TEJMENTES BÖLCSŐDE

Étlap

2025. november 3 - 2025. november 9

Étkezés	2025.11.03 Hétfő	2025.11.04 Kedd	2025.11.05 Szerda	2025.11.06 Csütörtök	2025.11.07 Péntek	2025.11.08 Szombat	2025.11.09 Vasárnap
Reggeli	Lekvár sárgabarack E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 5g, Só: 0,0g KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) ¹ E: 80kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 9kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Banánturmix tejmentes E: 109kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 24g, H.Cuk: 10g, Só: 0,2g Extrudált kenyér E: 119kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Karamellás tej Tejmentes E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 6g, Só: 0,0g Szójás korpás kifli ^{1,6} E: 30kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Tojásrántotta ³ E: 86kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Limonádé E: 43kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 10g, Só: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal tejmentes ¹ E: 264kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 58g, H.Cuk: 24g, Só: 0,2g		
Tízórai	narancslé 100%-ps E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g	100 %-os gyümölcslé E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Só: 0,0g	Kakaó ital b. tejmentes E: 114kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 25g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g	100 %-os gyümölcslé E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Só: 0,0g		
Ebéd	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g Zöldborsó főzelék tejmentes ¹ E: 181kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 27g, H.Cuk: 6g, Só: 0,0g Sertés pörkölt feltét ¹ E: 129kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Piritott tökmag darálva E: 62kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Natúr csirkemell ¹ E: 98kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Sütőtökpüré E: 141kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Sült csirkemell csíkok E: 116kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Lencsefőzelék tejmentes ^{1,10} E: 199kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 27g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) ¹ E: 80kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Oreo keksz ¹ E: 119kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 10g, Só: 0,0g	Tonhalas bulgurrizottó tejmentes ⁴ E: 277kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 27g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g mandarin E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Stefánia vagdalt ^{1,3} E: 119kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Banán E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Karottás rizs E: 121kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 26g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g		
Uzsonna	Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Paradicsom E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Kenyér (félbarna) ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) ¹ E: 53kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Sertés párzsi / Kedvenc ízek/ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Uborka/kigyó/ E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tojáskrém tejmentes ^{3,10} E: 59kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g PÓRÉHAGYMA E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Császárszemle (44 G) ^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Vegetáriánus pástétom olivával E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Retek jégcsap E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Graham zsemle 50g ¹ E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g	Graham kenyér E: 104kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 9kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Energia:	785,29kcal	820,08kcal	877,76kcal	811,22kcal	808,95kcal	kcal	kcal
Zsír:	21,00g	21,26g	26,13g	27,04g	10,51g	g	g
Telített zsírsav:	0,22g	0,96g	0,02g	2,45g	0,67g	g	g
Fehérje:	21,72g	29,87g	31,43g	23,67g	22,31g	g	g
Szénhidrát:	122,09g	123,55g	101,59g	116,79g	151,74g	g	g
Hozzáadott cukor:	36,16g	23,44g	33,38g	36,61g	41,74g	g	g
Só:	1,28g	1,92g	1,14g	1,34g	1,38g	g	g
Ca	244,32mg	545,20mg	67,20mg	619,40mg	280,04mg	mg	mg