

TEJMENTES BÖLCSŐDE

Étlap

2025. október 13 - 2025. október 19

Étkezés	2025.10.13 Hétfő	2025.10.14 Kedd	2025.10.15 Szerda	2025.10.16 Csütörtök	2025.10.17 Péntek	2025.10.18 Szombat	2025.10.19 Vasárnap
Reggeli	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: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Rizsital E: 55kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 7g, Só: 0,1g Lipóti izes levél¹ E: 158kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Tojásrántotta³ E: 86kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Gyümölcs tea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, H.Cuk: 5g, Só: 0,0g Kenyér (félbarna)¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Vaniliás rizsital E: 150kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 34g, H.Cuk: 23g, Só: 0,2g Corn Flakes E: 77kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 17g, H.Cuk: 1g, Só: 0,3g	Zelleres ligamargarin^{7,9} E: 24kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Kenyér (félbarna)¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g	Tea E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, H.Cuk: 3g, Só: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g teljesörlésű kenyér¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	
Tízórai	100 %-os gyümölcslé E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Só: 0,0g Detki meggyes zabpelyhes keksz E: 92kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Banán E: 36kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	100 %-os gyümölcslé E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Só: 0,0g	Alma-banánpüré E: 55kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g	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 Sertés csík¹ E: 85kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldborsó főzelék tejmentes¹ E: 181kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 27g, H.Cuk: 6g, Só: 0,0g Kenyér (félbarna)¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Natúr sertésszelet¹ E: 113kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Finomfőzelék tejmentes¹ E: 332kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 64g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g	Szárazbabfőzelék tejmentes¹ E: 231kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 36g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Csirkepörkölt darálva feltét¹ E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Kenyér (félbarna)¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Sertéssült (comb)⁹ E: 140kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Sárgarépa főzelék tejmentes¹ E: 105kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, H.Cuk: 1g, Só: 0,3g Graham kenyér E: 104kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Vajgaluskaleves tejmentes^{1,3,9} E: 83kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Sütőtökös burgonyapüré csirkehússal tm E: 171kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 32g, H.Cuk: 3g, Só: 0,6g	Hamis húsleves zöldséggel, durum tésztával^{1,9} E: 95kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 2g, Só: 0,2g Bácskai rizseshús E: 254kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 33g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Csemege uborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	
Uzsonna	Csirkemellsonka⁶ E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ)¹ E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g Retek hónapos E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g teljesörlésű kenyér¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Paradicsom E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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	Tonhalkrém^{4,10} E: 20kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g teljesörlésű kenyér¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Gyümölcsös köleskrém¹ E: 216kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 44g, H.Cuk: 6g, Só: 0,1g	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g Szárnycs húskrém E: 31kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Vizes zsemle (54 G)¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	
Energia:	818,97kcal	865,23kcal	800,38kcal	760,57kcal	756,25kcal	780,76kcal	kcal
Zsír:	19,44g	25,31g	15,11g	18,73g	12,34g	17,85g	g
Telített zsírsav:	0,40g	0,15g	0,44g	0,69g	0,54g	0,12g	g
Fehérje:	25,56g	26,50g	30,05g	24,18g	17,67g	28,13g	g
Szénhidrát:	126,18g	129,50g	107,87g	111,45g	139,59g	120,97g	g
Hozzáadott cukor:	41,11g	7,80g	22,45g	25,22g	33,60g	33,51g	g
MealPlanner / Texaco	64g	1,43g	1,75g	2,25g	1,56g	1,07g	g
Ca:	115,54mg	215,72mg	120,51mg	387,64mg	466,50mg	28,89mg	1mg