

TEJMENTES BÖLCSŐDE

Étlap

2025. október 20 - 2025. október 26

Étkezés	2025.10.20 Hétfő	2025.10.21 Kedd	2025.10.22 Szerda	2025.10.23 Csütörtök	2025.10.24 Péntek	2025.10.25 Szombat	2025.10.26 Vasárnap
Reggeli	SÁRGABARACK, DZSEM (FORMPACK) E: 50kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) ¹ E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,7g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Ső: 0,2g	Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Ső: 0,2g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 9kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g MÉZ E: 46kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Ső: 0,0g KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) ¹ E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,7g	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Paradicsom E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Ső: 0,2g				
Tízórai	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Ső: 0,0g	Banánturmix tejmentes E: 109kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 24g, H.Cuk: 10g, Ső: 0,2g	100 %-os gyümölcslé E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Ső: 0,0g				
Ebéd	Zellerleves ^{1,9} E: 75kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, H.Cuk: 2g, Ső: 0,2g Rakott karfiol bulgurral tejmentes E: 222kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Tököfzelék tejmentes ¹ E: 82kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Kenyer (félbarna) ¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Töltött paprika paradicsommártással ^{1,3} E: 176kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 22g, H.Cuk: 5g, Ső: 0,3g Kenyer (félbarna) ¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g				
Uzsonna	Soproni felvágott E: 10kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g teljesörlésű kenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Tojáskarika ³ E: 21kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g 100 %-os gyümölcslé E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Ső: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Kenyer (félbarna) ¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Ső: 0,0g Sertés párizsi / Kedvenc Ízek/ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Graham kenyér E: 104kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g				
Energia:	750,18kcal	791,30kcal	773,69kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
Zsír:	25,18g	13,94g	13,30g	g	g	g	g
Telített zsírsav:	0,24g	0,35g	0,25g	g	g	g	g
Fehérje:	22,19g	16,81g	23,69g	g	g	g	g
Szénhidrát:	105,56g	145,14g	132,19g	g	g	g	g
Hozzáadott cukor:	26,11g	52,15g	46,83g	g	g	g	g
Só:	2,03g	2,09g	2,45g	g	g	g	g
Ca:	287,58mg	485,26mg	296,60mg	mg	mg	mg	mg

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. Szezámgyag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!