

TEJMENTES BÖLCSŐDE

Étlap

2025. december 22 - 2025. december 28

Étkezés	2025.12.22 Hétfő	2025.12.23 Kedd	2025.12.24 Szerda	2025.12.25 Csütörtök	2025.12.26 Péntek	2025.12.27 Szombat	2025.12.28 Vasárnap
Reggeli	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g					
	Szárnymájkrém ⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g					
	Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 9kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g					
		MÉZ E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, H.Cuk: 4g, Só: 0,0g					
Tízórai	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g	Banánturmix tejmentes E: 127kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 29g, H.Cuk: 10g, Só: 0,2g					
Ebéd	Natur csirkemell darálva ¹ E: 98kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Sertéspörkölt E: 75kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g					
	Sütdötkpüre E: 141kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldbabfőzelék tejmentes ¹ E: 75kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g					
	Tészta köret ^{1,3} E: 206kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 36g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Kenyér (félbarna) ¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g					
Uzsonna	Pulyka sonka E: 17kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Tojáskrém tejmentes ^{3,10} E: 59kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g					
	Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g	PÓRÉHAGYMA E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g					
	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, 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					
	Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) ¹ E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g					
Energia:	863,42kcal	783,82kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
Zsír:	19,12g	19,19g	g	g	g	g	g
Telített zsírsav:	0,93g	0,35g	g	g	g	g	g
Fehérje:	33,73g	26,84g	g	g	g	g	g
Szénhidrát:	136,17g	123,44g	g	g	g	g	g
Hozzáadott cukor:	24,98g	26,75g	g	g	g	g	g
Só:	1,46g	2,05g	g	g	g	g	g
Ca:	342,98mg	512,87mg	mg	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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt