

TEJMENTES BÖLCSŐDE

Étlap

2026. július 13 - 2026. július 19

Étkezés	2026.07.13 Hétfő	2026.07.14 Kedd	2026.07.15 Szerda	2026.07.16 Csütörtök	2026.07.17 Péntek	2026.07.18 Szombat	2026.07.19 Vasárnap
Reggeli	Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Ső: 0,2g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ)¹ E: 80kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Ső: 0,2g	Szójás korpás kifli^{1,6} E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Ső: 0,2g	Tojásrántotta³ E: 86kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Ső: 0,2g KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ)¹ E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,7g	Lekvár sárgabarack E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 5g, Ső: 0,0g Kenyér (félbarna)¹ Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Ső: 0,2g		
Tízórai	100 %-os gyümölcslé E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Ső: 0,0g	Kakaó ital Rizsitalból E: 126kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 25g, H.Cuk: 15g, Ső: 0,2g	100 %-os gyümölcslé E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, 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	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Ső: 0,0g Sóskamártás¹ E: 250kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, H.Cuk: 2g, Ső: 0,0g Főtt tojás³ E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Tört burgonya E: 175kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Natur csirkemell darálva¹ E: 98kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Sárgarépafozelék tejmentes¹ E: 105kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,3g KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ)¹ E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,7g őszibarack E: 25kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Ananászos csirkemell⁹ E: 131kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Ső: 0,0g Párolt rizs E: 175kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 38g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Görögdinnye E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Sertés apró¹ E: 116kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Zöldbabfozelék tejmentes¹ E: 75kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Sárgarépas burgonyapüré csirkehússal tejmentes E: 169kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 25g, H.Cuk: 2g, Ső: 0,1g		
Uzsonna	Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ)¹ E: 67kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 9kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Ső: 0,0g Csicseriborsókrém E: 35kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g	Körözött kölesből¹ E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g ÚJHAGYMA E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Gyümölcslé 100%-os /0,2 dl / E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Ső: 0,0g Császárszemle (44 G)^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Padlizsánkrém liga margarinnal¹⁰ E: 12kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g teljesörlésű kenyér¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g	Szőlő E: 81kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g liga margarin, darált tökmaggal E: 71kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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		
Energia:	856,03kcal	835,95kcal	839,59kcal	755,39kcal	755,44kcal	kcal	kcal
Zsír:	39,80g	18,60g	8,10g	24,25g	11,15g	g	g
Telített zsírsav:	0,34g	1,02g	0,30g	0,38g	0,26g	g	g
Fehérje:	16,18g	29,48g	23,21g	25,36g	28,28g	g	g
Szénhidrát:	102,72g	132,78g	140,06g	106,20g	130,59g	g	g
Hozzáadott cukor:	43,91g	40,69g	64,90g	22,75g	37,78g	g	g
Só:	1,07g	2,67g	0,97g	2,03g	1,53g	g	g
Ca:	341,91mg	519,79mg	277,78mg	517,32mg	476,04mg	mg	mg

Allergének: 1. Glutén 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