

TEJMENTES BÖLCSŐDE

Étlap

2026. július 20 - 2026. július 26

Étkezés	2026.07.20 Hétfő	2026.07.21 Kedd	2026.07.22 Szerda	2026.07.23 Csütörtök	2026.07.24 Péntek	2026.07.25 Szombat	2026.07.26 Vasárnap
Reggeli	Corn Flakes E: 155kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 34g, H.Cuk: 2g, Ső: 0,6g	Gyümölcs tea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, H.Cuk: 5g, Ső: 0,0g	Tejeskávé rizsitalból E: 119kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 26g, 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	Tojáskrém tejmentes ^{3,10} E: 59kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, 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	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Kenyér (félbarna) ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g	Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Vegetáriánus pástétom olívaál E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	háztartási keksz ¹ E: 166kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 31g, H.Cuk: 7g, Ső: 0,4g	Limonádé E: 43kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 10g, 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		
Tízórai	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Ső: 0,0g Babapiskóta ^{1,3} E: 114kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 23g, H.Cuk: 12g, Ső: 0,0g	málnásturmix tejmentes E: 159kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 35g, H.Cuk: 21g, Ső: 0,2g	őszibarack E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Babapiskóta ^{1,3} E: 152kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 31g, H.Cuk: 16g, Ső: 0,0g	Banánturmix tejmentes E: 109kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 24g, H.Cuk: 10g, Ső: 0,2g	Karamellás tej Tejmentes E: 102kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 23g, H.Cuk: 15g, Ső: 0,2g		
	Sertéssült (comb) ⁹ E: 140kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 1g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,1g Paradicsomos káposztafőzelék ^{1,9} E: 167kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 36g, H.Cuk: 15g, Ső: 0,5g Kenyér (félbarna) ¹ E: 52kcal, Zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Karalábéfőzelék tejmentes ¹ E: 103kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,1g Sertés pörkölt feltét ¹ E: 172kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Kenyér (félbarna) ¹ E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Párolt bulgur E: 173kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 38g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Cukkíni fasírt ^{1,3} E: 45kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g Paradicsom saláta E: 34kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Tojáskarika ³ E: 21kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Szőlő E: 81kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Brokkoli főzelék tejmentes ¹ E: 106kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 8g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g Kenyér (félbarna) ¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Sült csirkecomb E: 20kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Fejtettbabfőzelék / rántással ¹ E: 210kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 32g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,0g őszibarack E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Kenyér (félbarna) ¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g		
Uzsonna	Párizsikrém ¹⁰ E: 19kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Pogácsa házi tejmentes ^{1,3} E: 155kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,1g	Tonhalkrém ^{4,10} E: 35kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, 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 Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	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: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Uborka/kigyó/ E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g Tonhalkrém ^{4,10} E: 20kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Paradicsom E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Energia:	890,37kcal	765,13kcal	854,71kcal	755,12kcal	759,19kcal	kcal	kcal
Zsír:	16,79g	25,15g	12,52g	14,63g	15,03g	g	g
Telített zsírsav:	0,91g	0,61g	3,14g	0,96g	0,40g	g	g
Fehérje:	25,49g	22,71g	23,90g	18,17g	26,68g	g	g
Szénhidrát:	155,35g	107,23g	161,50g	131,40g	123,90g	g	g
Hozzáadott cukor:	53,56g	28,00g	30,70g	35,89g	24,84g	g	g
Só:	2,20g	1,16g	1,79g	1,60g	1,77g	g	g
Ca:	299,34mg	338,87mg	306,35mg	288,90mg	272,72mg	mg	mg

Allergének: 1. Glutén (tartalmazza a búzát) 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. ¹

A változás jogát fenntartjuk!