

TEJMENTES BÖLCSŐDE

Étlap

2026. július 27 - 2026. augusztus 2

Étkezés	2026.07.27 Hétfő	2026.07.28 Kedd	2026.07.29 Szerda	2026.07.30 Csütörtök	2026.07.31 Péntek	2026.08.01 Szombat	2026.08.02 Vasárnap
Reggeli	Tojásrántotta zöldborsóval³ E: 132kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Gyümölcs tea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, H.Cuk: 5g, Ső: 0,0g teljesörlésű kenyér¹ E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g	Karamellás tej Tejmentes E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Vegetáriánus pástétom olívíval E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g 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 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 Kenyér (félbarna)¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g Sárgabarack extradzsem E: 50kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal tejmentes¹ E: 264kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 58g, H.Cuk: 24g, Ső: 0,2g		
Tízórai	Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Ső: 0,2g	100 %-os gyümölcslé E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Ső: 0,0g	Körte E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, 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	100 %-os gyümölcslé E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Ső: 0,0g		
Ebéd	Rakott karfiol bulgurral tejmentes E: 222kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Natúr csirkemell¹ E: 98kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Zellermártás^{1,9} E: 64kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, H.Cuk: 3g, Ső: 0,1g Görögdinnye E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, 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	Natúr sertésszelet¹ E: 113kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Finomfőzelék tejmentes¹ E: 332kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 64g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ)¹ E: 80kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Zöldbabfőzelék tejmentes¹ E: 75kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Vagdaltpogácsa feltét^{1,3,9} E: 157kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Korpás kenyér¹ E: 72kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g őszibarack E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Sóskamártás¹ E: 250kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, H.Cuk: 2g, Ső: 0,0g Főtt kemény tojás reszelve³ E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Tört burgonya fél adag E: 94kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g SZILVA E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, H.Cuk: 8g, Ső: 0,0g		
Uzsonna	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Ső: 0,0g Lipóti izes levél¹ E: 317kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 42g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g	Tojás karika³ E: 34kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Zöldáru paprika E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Vízes zsemle (54 G)¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Paradicsom E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Szárnymájkrém⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, 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	Banán E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Kukoricás tonhalkrém^{4,10} E: 31kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Kaliforniai Paprika E: 6kcal, 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		
Energia:	903,18kcal	762,16kcal	874,59kcal	766,88kcal	944,49kcal	kcal	kcal
Zsír:	39,16g	15,87g	18,33g	16,66g	32,96g	g	g
Telített zsírsav:	0,22g	2,06g	0,25g	1,45g	0,22g	g	g
Fehérje:	26,85g	32,51g	23,34g	22,46g	21,12g	g	g
Szénhidrát:	108,22g	116,40g	148,75g	126,40g	133,91g	g	g
Hozzáadott cukor:	29,48g	27,00g	14,30g	30,56g	52,20g	g	g
Só:	1,51g	1,73g	1,69g	1,14g	1,05g	g	g
Ca:	276,33mg	137,63mg	301,69mg	270,89mg	353,01mg	mg	mg