

TEJMENTES BÖLCSŐDE

Étlap

2026. szeptember 1 - 2026. szeptember 13

Étkezés	2026.08.31 Hétfő	2026.09.01 Kedd	2026.09.02 Szerda	2026.09.03 Csütörtök	2026.09.04 Péntek	2026.09.05 Szombat	2026.09.06 Vasárnap
Reggeli		Kakaó ital Rizsitalból E: 126kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 25g, H.Cuk: 15g, Ső: 0,2g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Szójás korpás kifli ^{1,6} E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Gyümölcs tea Szárnyasmájkrém ⁷ E: 32kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Kornspitz kifli ^{1,6} 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 MÉZ E: 30kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 8g, Ső: 0,0g	reszelt sárgarépa Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Kenyer (fehér, házi jellegű) ¹ E: 53kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Ső: 0,2g		
Tízórai		100 %-os gyümöclslé E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Ső: 0,0g	Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Ső: 0,2g	Szőlő Extrudált kenyér E: 79kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Gyümölcssaláta Korpovit keksz sokmagvas ^{1,7,8,11} E: 83kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Ebéd		Natúr sertésszelet ¹ E: 113kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Ső: 0,0g Zellermártás ^{1,9} E: 64kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, H.Cuk: 3g, Ső: 0,1g Kenyér (félbarna) ¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Nektarin E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Sertéspörkölt Zöldborsó főzelék tejmentes ¹ E: 181kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 27g, H.Cuk: 6g, Ső: 0,0g Kenyér (félbarna) ¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Rántott sertésszelet tepsűben sütve ^{1,3} E: 159kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g Karottás rizs E: 121kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 26g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Lilakáposzta saláta E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g	Brokkoli főzelék tejmentes ¹ E: 106kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 8g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g Csirkepaprikás tejmentes Kenyér (félbarna) ¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g		
Uzsonna		Paradicsomos Tonhalkrém ⁴ E: 52kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, 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 paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Ligamargarin darált napraforgómaggal E: 76kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Graham zsemle 50g ¹ E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Uborka/kigyo/ E: 2kcal, Zsír: 0g, 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 Retek E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Graham kenyér E: 104kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g	Körözött kölesből ¹ E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Kaliforniai Paprika teljesörlésű kenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g		
Energia:	kcal	781,74kcal	844,39kcal	814,56kcal	800,46kcal	kcal	kcal
Zsír:	g	17,65g	21,39g	15,00g	18,00g	g	g
Telített zsírsav:	g	0,17g	0,31g	0,26g	0,25g	g	g
Fehérje:	g	29,39g	31,21g	27,56g	32,56g	g	g
Szénhidrát:	g	118,79g	125,98g	143,07g	119,58g	g	g
Hozzáadott cukor:	g	46,76g	24,71g	34,20g	24,61g	g	g
Só:	g	1,85g	2,08g	1,67g	2,88g	g	g
MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu	mg	295,66mg	357,68mg	341,75mg	316,42mg	mg	mg

Allergének: