

TEJMENTES BÖLCSŐDE

Étlap

2026. szeptember 1 - 2026. szeptember 13

Étkezés	2026.09.07 Hétfő	2026.09.08 Kedd	2026.09.09 Szerda	2026.09.10 Csütörtök	2026.09.11 Péntek	2026.09.12 Szombat	2026.09.13 Vasárnap
Reggeli	Gyümölcs tea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, H.Cuk: 5g, Ső: 0,0g	Tojásrántotta³ E: 104kcal, Zsír: 9g, 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	Körözött kölesből¹ E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Gyümölcs tea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, H.Cuk: 5g, Ső: 0,0g		
	Csirkemell sonka (Kedvenc ízek) E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Gyümölcs tea E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Ső: 0,0g	Lipóti izes levél¹ E: 158kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Limonádé E: 43kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 10g, Ső: 0,0g	Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g		
	Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Graham kenyér E: 78kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g		Kenyér (fehér, házi jellegű)¹ E: 80kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Szójás korpás kifli^{1,6} E: 30kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g		
	Kenyér (fehér, házi jellegű)¹ E: 80kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g				Sertés párizsi / Kedvenc ízek/ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g		
Tízórai	Karamellás tej Tejmentes E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 6g, Ső: 0,0g	Rizsital E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, H.Cuk: 10g, Ső: 0,2g	Banán E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Ső: 0,2g	málnásturmix tejmentes E: 159kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 35g, H.Cuk: 21g, Ső: 0,2g		
	puffasztott barnarizs E: 153kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 35g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		Limonádé E: 43kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 10g, Ső: 0,0g				
Ebéd	Sertés aprópecsenye darálva E: 86kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Főtt kemény tojás³ E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Nektarin E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Finomfőzelék tejmentes¹ E: 332kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 64g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g	Sertés apró¹ E: 74kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g		
	Brokkoli főzelék tejmentes¹ E: 106kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 8g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g	Paraj (spenót) főzelék tejmentes¹ E: 176kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 27g, H.Cuk: 2g, Ső: 0,1g	Csőben sült húsos karfiol tejmentes^{1,3,8} E: 150kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 13g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,2g	Sült csirkecombfilé bőr nélkül E: 83kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Fejttetbabfőzelék / rántással/¹ E: 210kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 32g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
	alma E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Tört burgonya fél adag E: 94kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, 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		
	Kenyér (félbarna)¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Szilva E: 30kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 6g, Ső: 0,0g			alma E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Uzsonna	Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g	Vegetáriánus pástétom olívával E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Szőlő E: 81kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Tojáskrém tejmentes^{3,10} E: 59kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g		
	Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Kaliforniai Paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Graham kenyér E: 104kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	lekváros levél E: 132kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	PÓRÉHAGYMA E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, 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	teljesörlésű kenyér¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g	Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g		Vizes zsemle (54 G)¹ E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Energia:	763,63kcal	796,85kcal	758,52kcal	861,18kcal	810,21kcal	kcal	kcal
Zsír:	19,08g	23,64g	17,71g	18,18g	18,19g	g	g
Telített zsírsav:	0,16g	2,73g	0,30g	0,22g	0,20g	g	g
Fehérje:	26,72g	25,88g	20,59g	20,28g	33,52g	g	g
Szénhidrát:	115,91g	112,30g	126,56g	151,37g	122,02g	g	g
Hozzáadott cukor:	12,54g	24,95g	24,39g	24,39g	24,39g	g	g
Ső:	2,16g	1,58g	1,50g	1,02g	1,22g	g	2 g