

TEJMENTES BÖLCSŐDE

Étlap

2026. szeptember 14 - 2026. szeptember 20

Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek	2026.09.19 Szombat	2026.09.20 Vasárnap
Reggeli	Gyümölcs tea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, H.Cuk: 5g, Só: 0,0g Szárnymájkrém⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Graham kenyér E: 104kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Kakaó ital Rizsitalból E: 126kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 25g, H.Cuk: 15g, Só: 0,2g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Kenyér (félbarna)¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szorattal tejmentes¹ E: 264kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 58g, H.Cuk: 24g, Só: 0,2g	liga margarin, darált tökmaggal E: 71kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Kenyér (félbarna)¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g Rizsital E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, H.Cuk: 10g, Só: 0,2g	Szójás korpás kifli^{1,6} E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g		
Tízórai	Eper turmix E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 29g, H.Cuk: 18g, Só: 0,2g	Gyümölcslé 100%os E: 86kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Oreo keksz¹ E: 119kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 10g, Só: 0,0g	Szilva E: 30kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 6g, Só: 0,0g	Gyümölcslé 100%os E: 86kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Alma-banánpüré E: 55kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Ebéd	Lencsefőzelék áttörve tejmentes^{1,10} E: 199kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 27g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g Csirkepörkölt feltét¹ E: 109kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g teljesörlésű kenyér¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Tojásleves, csurgatott^{1,3} E: 55kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Szőlő E: 81kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Rakott zöldbab, bulgurral tejmentes⁹ E: 202kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 17g, H.Cuk: 2g, Só: 0,4g	Natúr csirkemell¹ E: 98kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Tökfőzelék tejmentes¹ E: 82kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Kenyér (félbarna)¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	BrokkolikréMLEVES pirított tökmaggal^{1,9} E: 113kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 5g, H.Cuk: 1g, Só: 0,7g Zöldséges halvagdalt^{1,3,4,9} E: 119kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Burgonyapüré tejmentes E: 148kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Főtt hús E: 82kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Paradicsomos káposztafőzelék^{1,9} E: 302kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 47g, H.Cuk: 18g, Só: 0,2g Kenyér (fehér, házi jellegű)¹ E: 53kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g		
Uzsonna	Zöldáru paprika E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Padlizsánkrém liga margarinnal¹⁰ E: 16kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Vizes zsemle (54 G)¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g	Ligamargarin darált napraforgómaggal E: 76kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g teljesörlésű kenyér¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Gyümölcös köleskrém¹ E: 197kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 41g, H.Cuk: 6g, Só: 0,1g	Szárnymájkrém E: 31kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g teljesörlésű kenyér¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g		
Energia:	834,72kcal	822,12kcal	770,75kcal	924,25kcal	778,88kcal	kcal	kcal
Zsír:	16,34g	22,25g	17,90g	26,52g	19,48g	g	g
Telített zsírsav:	0,18g	0,18g	0,23g	0,69g	0,22g	g	g
Fehérje:	35,28g	21,46g	28,66g	27,99g	25,32g	g	g
Szénhidrát:	131,54g	107,14g	119,26g	114,89g	121,53g	g	g
Hozzáadott cukor:	23,94g	37,27g	29,98g	18,09g	30,54g	g	g
Só:	1,55g	1,01g	1,45g	2,02g	1,60g	g	g
Ca:	274,25mg	230,77mg	288,73mg	333,43mg	359,76mg	mg	mg

Allergének:

1. Glutént 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 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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!