

TEJMENTES BÖLCSŐDE

Étlap

2026. szeptember 28 - 2026. október 4

Étkezés	2026.09.28 Hétfő	2026.09.29 Kedd	2026.09.30 Szerda	2026.10.01 Csütörtök	2026.10.02 Péntek	2026.10.03 Szombat	2026.10.04 Vasárnap
Reggeli	Gyümölcs tea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, H.Cuk: 5g, Ső: 0,0g	Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Ső: 0,2g	Kakaó ital b. tejmentes E: 114kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 25g, H.Cuk: 13g, Ső: 0,2g	Melegszendvics tejmentes¹ E: 164kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Ső: 1,3g	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g		
	Graham kenyér E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,9g	Corn Flakes E: 116kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 26g, H.Cuk: 2g, Ső: 0,5g	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, 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	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		Szójás korpás kifli^{1,6} E: 30kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, 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				
Tízórai	Eper turmix E: 132kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 29g, H.Cuk: 18g, Ső: 0,2g	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	Banánturmix tejmentes E: 109kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 24g, H.Cuk: 10g, Ső: 0,2g	Szőlő E: 81kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
			Extrudált kenyér E: 79kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g				
Ebéd	Sült csirkemell csíkok E: 127kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Ső: 0,0g	Kukoricás répa főzelék¹ E: 106kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,8g	Fokhagymakrémleves zsemlekockával¹ E: 33kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Sertéssült (comb)⁹ E: 140kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, 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	Székelykáposzta tejmentes^{1,9} E: 208kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 7g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,2g	Kenyér (félbarna)¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Mexikói sertésragu E: 192kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Sárgaborsó főzelék¹ E: 192kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 28g, 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: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Szilva E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 8g, Ső: 0,0g	Párolt bulgur E: 173kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 38g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g			
Uzsonna	Kakaós csiga házi tejmentes^{1,3} E: 72kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 5g, Ső: 0,0g	Zsemle, főtt tojás , liga margarin, uborka^{1,3,6} E: 195kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Snidlinges margarinkrém tejmentes E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Ligamargarin darált napraforgómaggal E: 76kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Paradicsomos Tonhalkrém⁴ E: 52kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
	Körte E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Uborka/kigyó/ E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g	PÓRÉHAGYMA E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
			Vizes zsemle (54 G)¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	teljesörlésű kenyér¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Vizes zsemle (54 G)¹ E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Energia:	774,55kcal	838,81kcal	780,02kcal	853,18kcal	766,12kcal	kcal	kcal
Zsír:	20,53g	21,68g	11,36g	22,23g	23,37g	g	g
Telített zsírsav:	0,21g	0,78g	1,25g	0,17g	0,35g	g	g
Fehérje:	28,85g	26,28g	17,01g	28,89g	32,65g	g	g
Szénhidrát:	113,41g	129,76g	137,53g	111,47g	104,69g	g	g
Hozzáadott cukor:	29,18g	44,19g	46,94g	15,71g	13,21g	g	g
Só:	2,13g	1,56g	1,93g	2,16g	1,04g	g	g
Ca:	277,05mg	288,13mg	321,59mg	253,27mg	389,20mg	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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Ribotestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!

1