

TEJMENTES BÖLCSŐDE

Étlap

2026. október 26 - 2026. november 1

| Étkezés           | 2026.10.26<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2026.10.27<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2026.10.28<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2026.10.29<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2026.10.30<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2026.10.31<br>Szombat | 2026.11.01<br>Vasárnap |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------|
| Reggeli           | <b>Rizsital</b><br><small>E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Ső: 0,2g</small><br><b>Liga margarin 20% Zsírtartalmú</b><br><small>E: 9kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</small><br><b>Kenyér (félbarna)<sup>1</sup></b><br><small>E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g</small><br><b>MÉZ</b><br><small>E: 30kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 8g, Ső: 0,0g</small> | <b>Tejeskávé /bölcsőde/</b><br><small>E: 124kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 27g, H.Cuk: 16g, Ső: 0,2g</small><br><b>Szójás korpás kifli<sup>1,6</sup></b><br><small>E: 30kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</small><br><b>Liga margarin 20% Zsírtartalmú</b><br><small>E: 9kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</small>                                                                                                                                               | <b>Tojáskarika<sup>3</sup></b><br><small>E: 21kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</small><br><b>liga margarin, darált tökmaggal</b><br><small>E: 71kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</small><br><b>Tea</b><br><small>E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, H.Cuk: 3g, Ső: 0,0g</small><br><b>Kenyér (félbarna)<sup>1</sup></b><br><small>E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g</small>                | <b>Szójás korpás kifli<sup>1,6</sup></b><br><small>E: 30kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</small><br><b>Rizsital</b><br><small>E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Ső: 0,2g</small>                                                                                                                                             | <b>zabkása almával, mazsolával tejmentes<sup>1</sup></b><br><small>E: 71kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, H.Cuk: 7g, Ső: 0,1g</small>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                       |                        |
| Tízórai           | <b>Alma</b><br><small>E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Ső: 0,0g</small>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Szőlő</b><br><small>E: 81kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</small><br><b>Banán</b><br><small>E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</small>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>málnásturmix tejmentes</b><br><small>E: 159kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 35g, H.Cuk: 21g, Ső: 0,2g</small>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Babapiskóta<sup>1,3</sup></b><br><small>E: 76kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 16g, H.Cuk: 8g, Ső: 0,0g</small><br><b>Gyümölcslé 100%os</b><br><small>E: 86kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</small>                                                                                                                                              | <b>Banánturmix tejmentes</b><br><small>E: 109kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 24g, H.Cuk: 10g, Ső: 0,2g</small><br><b>piskótatallér</b><br><small>E: 83kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 8g, Ső: 0,0g</small>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                       |                        |
| Ebéd              | <b>Főtt kemény tojás<sup>3</sup></b><br><small>E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</small><br><b>Paraj (spenót) főzelék tejmentes<sup>1</sup></b><br><small>E: 176kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 27g, H.Cuk: 2g, Ső: 0,1g</small><br><b>Burgonya köret</b><br><small>E: 148kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g</small>                                                                                    | <b>Tojásleves, csurgatott<sup>1,3</sup></b><br><small>E: 55kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</small><br><b>Sertés apró<sup>1</sup></b><br><small>E: 117kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</small><br><b>Zöldbabfőzelék tejmentes<sup>1</sup></b><br><small>E: 75kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</small><br><b>Kenyér (félbarna)<sup>1</sup></b><br><small>E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g</small> | <b>Natúr sertésszelet<sup>1</sup></b><br><small>E: 98kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</small><br><b>Sárgarépa-főzelék tejmentes<sup>1</sup></b><br><small>E: 105kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,3g</small><br><b>teljesörlésű kenyér<sup>1</sup></b><br><small>E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g</small>                                                                                                     | <b>Sárgaborsó főzelék<sup>1</sup></b><br><small>E: 192kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 28g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</small><br><b>Kenyér (félbarna)<sup>1</sup></b><br><small>E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g</small><br><b>alma</b><br><small>E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</small>                 | <b>Csirkebecsinált leves<sup>1,9</sup></b><br><small>E: 101kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</small><br><b>Csirkemájpörkölt</b><br><small>E: 95kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</small><br><b>Burgonyafőzelék tejmentes<sup>1</sup></b><br><small>E: 109kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</small><br><b>Kenyér (félbarna)<sup>1</sup></b><br><small>E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g</small> |                       |                        |
| Uzsonna           | <b>Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR<sup>1,6</sup></b><br><small>E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g</small><br><b>vaj<sup>7</sup></b><br><small>E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</small><br><b>paprika</b><br><small>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</small>                                                                                                                | <b>Snidlinges margarinkrém tejmentes</b><br><small>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</small><br><b>Uborka/kigyó/ paradicsom</b><br><small>E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</small><br><small>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</small><br><b>Graham kenyér</b><br><small>E: 104kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g</small>                                                                     | <b>Liga margarin 20% Zsírtartalmú</b><br><small>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</small><br><b>PÓRÉHAGYMA</b><br><small>E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</small><br><b>Csirkemell sonka (Kedvenc ízek)</b><br><small>E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g</small><br><b>Vizes zsemle (54 G)<sup>1</sup></b><br><small>E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</small> | <b>Paradicsomos Tonhalkrém<sup>4</sup></b><br><small>E: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</small><br><b>Kenyér (félbarna)<sup>1</sup></b><br><small>E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g</small><br><b>kaliforniai paprika</b><br><small>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</small> | <b>Padlizsánkrém liga margarinnal<sup>10</sup></b><br><small>E: 16kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</small><br><b>Paradicsom</b><br><small>E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</small><br><b>teljesörlésű kenyér<sup>1</sup></b><br><small>E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g</small>                                                                                                                                            |                       |                        |
| Energia:          | 790,81kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 775,95kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 790,54kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 781,09kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 796,18kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | kcal                  | kcal                   |
| Zsír:             | 23,45g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 20,96g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 21,66g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10,88g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 16,75g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | g                     | g                      |
| Telített zsírsav: | 3,89g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,38g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 0,86g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 0,56g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2,44g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | g                     | g                      |
| Fehérje:          | 20,18g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 23,31g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 29,83g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 23,97g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 38,00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | g                     | g                      |
| Szénhidrát:       | 119,31g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 116,82g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 104,98g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 120,32g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 117,62g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | g                     | g                      |
| Maradék cukor     | 34,91g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 16,06g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 24,89g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 20,80g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 25,36g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | g                     | g                      |
| Só:               | 1,43g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,58g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2,04g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,16g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,72g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | g                     | 1 g                    |