TEJMENTES BÖLCSÕDE

Étlap

2026. november 16 - 2026. november 22

Étkezés	2026.11.16 Hétfõ	2026.11.17 Kedd	2026.11.18 Szerda	2026.11.19 Csütörtök	2026.11.20 Péntek	2026.11.21 Szombat	2026.11.22 Vasárnap
Reggeli	Kenyér (fehér, házi jellegû)[1] E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 9kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g MÉZ E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, H.Cuk: 4g, Só: 0,0g	Eperturmix tejmentes E: 113kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 25g, H.Cuk: 16g, Só: 0,2g Szójás korpás kifli[1,6] E: 30kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Ligamargarin darált napraforgómaggal E: 76kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Paradicsom E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g Graham kenyér E: 104kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Vaniliás rizsital E: 150kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 34g, H.Cuk: 23g, Só: 0,2g Corn Flakes E: 116kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 26g, H.Cuk: 2g, Só: 0,5g	liga margarin, darált tökmaggal E: 71kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Kakaó ital Rizsitalból E: 126kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 25g, H.Cuk: 15g, Só: 0,2g Kenyér (félbarna)[1] E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Tízórai	narancs E: 41kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Keksz, gyõri édes[1,3,7] E: 170kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Szõlõ E: 81kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcslé (100%-OS) E: 94kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 60g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Körte E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Banánturmix tejmentes E: 109kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 24g, H.Cuk: 10g, Só: 0,2g		
Ebéd	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g TM Csõben sült brokkoli csirkemájjal[1,3,7,8] E: 158kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 17g, H.Cuk: 3g, Só: 0,2g	Sóskamártás[1] E: 250kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, H.Cuk: 2g, Só: 0,0g Tört burgonya E: 131kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kukoricás répafõzelék[1] E: 106kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, H.Cuk: 1g, Só: 0,8g Kenyér (félbarna)[1] E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Natúr sertésszelet[1] E: 98kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Sárgaborsó fõzelék[1] E: 192kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 28g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Kenyér (fehér, házi jellegû)[1] E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g	Paradicsomos burgonyafõzelék[1,9] E: 205kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 33g, H.Cuk: 7g, Só: 0,4g Kenyér (félbarna)[1] E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g		
Uzsonna	Körözött kölesbõl[1] E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Kenyér (fehér, házi jellegû)[1] E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g	100 %-os gyümölcslé E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Só: 0,0g Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g Teljes kiõrlésû zsemle 54 GR[1,6] E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Fõtt kemény tojás reszelve[3] E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Kenyér (félbarna)[1] E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g PÓRÉHAGYMA E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tojás karika[3] E: 34kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g PÓRÉHAGYMA E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljes kiõrlésû zsemle 54 GR[1,6] E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Csirkemellsonka[6] E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Retek jégcsap E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g Kenyér (fehér, házi jellegû)[1] E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g		
Energia:	766,39kcal	788,00kcal	796,25kcal	797,67kcal	834,50kcal	kcal	kcal
Zsír:	13,36g	30,20g	20,99g	17,36g	19,45g	g	g
Telített zsírsav:	0,35g	0,42g	0,64g	0,80g	0,36g	g	g
Fehérje:	23,60g	10,54g	23,53g	31,00g	21,88g	g	g
Szénhidrát:	134,29g	111,89g	152,60g	127,24g	137,69g	g	g
Hozzáadott cukor:	31,68g	36,54g	13,80g	24,90g	32,21g	g	g
Só:	2,28g	0,83g	2,66g	1,78g	2,36g	g	g
Ca:	502,51mg	300,49mg	359,85mg	328,02mg	440,14mg	mg	mg

Allergének:

A változás jogát fenntartjuk!

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