TEJMENTES BÖLCSÕDE

Étlap

2026. november 23 - 2026. november 29

Étkezés	2026.11.23 Hétfõ	2026.11.24 Kedd	2026.11.25 Szerda	2026.11.26 Csütörtök	2026.11.27 Péntek	2026.11.28 Szombat	2026.11.29 Vasárnap
Reggeli	reszelt sárgarépa E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g Magyaros liga margarinkrém laktózmentes E: 19kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Limonádé E: 43kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 10g, Só: 0,0g teljesörlésû kenyér[1] E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Kakaó ital Rizsitalból E: 126kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 25g, H.Cuk: 15g, Só: 0,2g Corn Flakes E: 116kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 26g, H.Cuk: 2g, Só: 0,5g	Tojásrántotta[3] E: 78kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Tea E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, H.Cuk: 3g, Só: 0,0g teljesörlésû kenyér[1] E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Karamellás tej Tejmentes E: 102kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 23g, H.Cuk: 15g, 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	Paradicsom E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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 Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g teljesörlésû kenyér[1] E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g		
Tízórai	Alma E: 49kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g Babapiskóta[1,3] E: 114kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 23g, H.Cuk: 12g, Só: 0,0g	100 %-os gyümölcslé E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Só: 0,0g Háztartási keksz[1] E: 85kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Kakaó ital b. tejmentes E: 114kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 25g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g	Körte E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcssaláta E: 94kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 22g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g		
Ebéd	Paraj (spenót) fõzelék tejmentes[1] E: 176kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 27g, H.Cuk: 2g, Só: 0,1g Fõtt tojás[3] E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Fõtt burgonya E: 94kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Fõtt hús, sertéscomb E: 65kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Zellermártás[1,9] E: 64kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, H.Cuk: 3g, Só: 0,1g MANDARIN E: 41kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Kenyér (fehér, házi jellegû)[1] E: 80kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Lencseleves zöldséges tejmentes[1,10] E: 99kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Rántott sertésszelet tepsüben sütve[1,3] E: 159kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Kukoricás rizs E: 211kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 42g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g savanyúság-cékla[10] E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Natúr csirkemell[1] E: 127kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Paradicsom mártás[1,9] E: 163kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 16g, H.Cuk: 8g, Só: 0,2g Tört burgonya E: 131kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Székelykáposzta tejmentes[1,9] E: 208kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 7g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g Kenyér (fehér, házi jellegû)[1] E: 53kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g		
Uzsonna	Szárnyas húskrém E: 31kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g Vizes zsemle (54 G)[1] E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tonhalkrém[4,10] E: 20kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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	Májpástétom[10] E: 27kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Retek E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g narancs E: 41kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Vizes zsemle (54 G)[1] E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcsös köleskrém[1] E: 197kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 41g, H.Cuk: 6g, Só: 0,1g	Lipóti izes levél[1] E: 158kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g		
Energia:	759,94kcal	789,53kcal	886,25kcal	812,72kcal	750,96kcal	kcal	kcal
Zsír:	15,83g	12,53g	22,12g	21,49g	26,48g	g	g
Telített zsírsav:	0,85g	0,26g	0,89g	0,15g	0,23g	g	g
Fehérje:	26,75g	25,71g	37,74g	24,40g	20,94g	g	g
Szénhidrát:	121,90g	139,52g	129,68g	124,51g	103,58g	g	g
Hozzáadott cukor:	37,28g	37,16g	16,49g	29,22g	24,92g	g	g
Só:	1,13g	2,20g	1,95g	0,74g	1,87g	g	g
Ca:	132,30mg	276,66mg	365,72mg	318,13mg	284,92mg	mg	mg

Allergének:

A változás jogát fenntartjuk!