

# Étlap ( Bölcsöde és Mini bölcsöde 0-3 )

2025.06.30 - 2025.07.06.

<b>Hétfő</b> 2025.06.30	<b>Kedd</b> 2025.07.01.	<b>Szerda</b> 2025.07.02.	<b>Csütörtök</b> 2025.07.03.	<b>Péntek</b> 2025.07.04.
<b>Reggeli</b> <b>Tea</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b> <b>Margarin</b> <b>Csirkemell sonka</b>  E: 732(Kj) 175(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	<b>Tej2,8 (07.)</b> <b>Gabonapehely (01.)</b>  E: 748(Kj) 179(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 8(g)Cuk: 9(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	<b>Tea</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b> <b>Margarin</b> <b>Felvágott párizsi (06.)</b>  E: 864(Kj) 207(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	<b>Tej2,8 (07.)</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b> <b>Gyümölcs lekvár</b> <b>Margarin</b>  E:1 214(Kj) 291(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 10(g)Cuk: 23(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	<b>Tej2,8 (07.)</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b> <b>Margarin</b> <b>Felvágott májusi (06.)</b>  E:1 180(Kj) 282(KCal) F: 8(g)Kol: 17(g)Sz: 24(g) Zsir: 13(g)Cuk: 11(g)Só:1,42(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)
<b>Tízorai</b> <b>Alma</b>  E: 52(Kj) 12(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Gyümöslé</b>  E: 188(Kj) 45(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsir: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Narancs</b>  E: 8(Kj) 2(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 5(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Tea</b>  E: 148(Kj) 35(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 9(g) Zsir: 0(g)Cuk: 8(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Gyümöslé</b>  E: 188(Kj) 45(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsir: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Ebéd</b> <b>Sertéspörkölt (01,09.)</b> <b>Bulgur zöldséges (01,09.)</b> <b>Csemegeuborka (10.)</b>  E:1 740(Kj) 416(KCal) F: 15(g)Kol: 31(g)Sz: 52(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Magyaros karalábéleves (09,01,03.)</b> <b>Mézes-mustáros csirke combfilé (10,07.)</b> <b>Párolt rizs</b>  E:1 616(Kj) 387(KCal) F: 19(g)Kol: 23(g)Sz: 55(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Tejfölös burgonyafőzelék (07,01,09.)</b> <b>Baromfi vagdalt (06,01.)</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b>  E:1 908(Kj) 456(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 15(g)Cuk: 2(g)Só:0,45(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Milánói makaróni (09,07,01,03.)</b>  E:1 574(Kj) 376(KCal) F: 16(g)Kol: 24(g)Sz: 40(g) Zsir: 16(g)Cuk: 2(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	<b>Főtt hús, sós kamartás, főtt burgonya (07,01.)</b>  E:1 627(Kj) 389(KCal) F: 14(g)Kol: 33(g)Sz: 42(g) Zsir: 17(g)Cuk: 7(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 13(mg)
<b>Uzsonna</b> <b>Tej2,8 (07.)</b> <b>Briós (01,03,07,06.)</b>  E: 834(Kj) 199(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 7(g)Cuk: 11(g)Só:0,96(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	<b>Teljes kiőrlésű kifli (01,06.)</b> <b>Vajkrém (07.)</b> <b>Uborka</b>  E: 378(Kj) 90(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 12(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	<b>Tej2,8 (07.)</b> <b>Mini vajás crossant (01,07.)</b>  E: 920(Kj) 220(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:1,22(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)	<b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b> <b>Kenomájás (06.)</b> <b>Zöldpaprika</b>  E: 626(Kj) 150(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:0,47(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	<b>Puding (07.)</b> <b>Banán</b>  E: 984(Kj) 235(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 4(g)Cuk: 23(g)Só:0,16(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)