

Étlap (Bölcsöde és Mini bölcsöde 0-3)

2025.07.21 - 2025.07.27.

Hétfő 2025.07.21	Kedd 2025.07.22.	Szerda 2025.07.23.	Csütörtök 2025.07.24.	Péntek 2025.07.25.
Reggeli Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Felvágott párizsi (06.) 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)Cz: 0(mg)	Tej2,8 (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Vajkrém magyaros (07.) E:1 004(Kj) 240(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 10(g)Cuk: 11(g)Só:1,74(g) Tel.Zs: 6(g)Cz: 0(mg)	Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Csirkemell sonka 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)Cz: 0(mg)	Tej2,8 (07.) Kakaós kifli (01,03,07,06.) E:1 014(Kj) 243(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 12(g)Cuk: 14(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 4(g)Cz: 0(mg)	Tej2,8 (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Felvágott olasz (06.) E:1 208(Kj) 289(KCal) F: 8(g)Kol: 17(g)Sz: 24(g) Zsir: 14(g)Cuk: 11(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 5(g)Cz: 0(mg)
Tízorai Alma 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)Cz: 0(mg)	Gyümölcslé 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)Cz: 0(mg)	Narancs 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)Cz: 0(mg)	Gyümölcslé 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)Cz: 0(mg)	Tea 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)Cz: 0(mg)
Ebéd Temesvári pulykaragu (07,01,09.) Bulgur (01.) E:1 629(Kj) 390(KCal) F: 19(g)Kol: 23(g)Sz: 48(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Rakott karfiol beszamel mártással (07,09,01,08.) Kenyer (01,06.) E:1 553(Kj) 372(KCal) F: 15(g)Kol: 24(g)Sz: 40(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Csirke raguleves (01,03,09.) Kelkáposzta fozelék (09,01.) Rántott hal feltét (04,01,03.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) E:1 558(Kj) 373(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 13(g)Cuk: 2(g)Só:2,28(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Ananászos csirkecomb filé (07.) Párolt rizs E:1 362(Kj) 326(KCal) F: 15(g)Kol: 19(g)Sz: 50(g) Zsir: 7(g)Cuk: 3(g)Só:0,31(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Tökfozelék (07,01,09.) Sertéspörkölt (01,09.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) E:1 661(Kj) 397(KCal) F: 16(g)Kol: 31(g)Sz: 29(g) Zsir: 22(g)Cuk: 2(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)
Uzsonna Tej2,8 (07.) Lekváros párna (01,03,06,07.) E: 836(Kj) 200(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 7(g)Cuk: 13(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 4(g)Cz: 0(mg)	Teljes kiőrlésű kifli (01,06.) Meggyes joghurt (07.) E: 784(Kj) 188(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 5(g)Cuk: 16(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 2(g)Cz: 0(mg)	Tej2,8 (07.) Burgonyás pogácsa (03,01.) E: 930(Kj) 222(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 9(g)Cuk: 12(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 6(g)Cz: 0(mg)	Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Főtt tojás (03.) E: 658(Kj) 158(KCal) F: 8(g)Kol:225(g)Sz: 15(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:0,24(g) Tel.Zs: 1(g)Cz: 0(mg)	Tejszelet (01,07,03.) Banán E: 802(Kj) 192(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:0,24(g) Tel.Zs: 5(g)Cz: 0(mg)