

Étlap (Bölcsöde és Mini bölcsöde 0-3)

2025.09.15 - 2025.09.21.

Hétfő 2025.09.15	Kedd 2025.09.16.	Szerda 2025.09.17.	Csütörtök 2025.09.18.	Péntek 2025.09.19.
Reggeli Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Gépsonka E: 764(Kj) 183(KCal) F: 8(g)Kol: 7(g)Sz: 23(g) Zsír: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 1(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) Zsír: 10(g)Cuk: 11(g)Só:1,74(g) Tel.Zs: 6(g)Cz: 0(mg)	Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Felvágott sajtos párizsi (06,07.) E: 801(Kj) 192(KCal) F: 7(g)Kol: 11(g)Sz: 23(g) Zsír: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,28(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) Zsír: 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 zala (06.) E:1 148(Kj) 275(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsír: 13(g)Cuk: 11(g)Só:1,45(g) Tel.Zs: 6(g)Cz: 0(mg)
Tízorai Alma E: 52(Kj) 12(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsír: 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) Zsír: 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) Zsír: 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) Zsír: 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) Zsír: 0(g)Cuk: 8(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)
Ebéd Húsos tészta (01,03,12,09,07.) E:1 578(Kj) 378(KCal) F: 16(g)Kol: 24(g)Sz: 39(g) Zsír: 17(g)Cuk: 1(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Hentestokány Burgonya köret E:1 217(Kj) 291(KCal) F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 25(g) Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,74(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Sárgaborsó főzelék (09,01.) Baromfi vagdalt (06,01.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) E:1 800(Kj) 431(KCal) F: 21(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsír: 16(g)Cuk: 2(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Tavaszi zöldborsóleves (09,01,03.) Barbecue csirkemcomb filé (09.) Bulgur (01.) E:1 725(Kj) 413(KCal) F: 23(g)Kol: 27(g)Sz: 52(g) Zsír: 12(g)Cuk: 1(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Kelkáposztás virslis pulyka (01,09,06.) Burgonya köret E:1 231(Kj) 295(KCal) F: 17(g)Kol: 29(g)Sz: 28(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,49(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)
Uzsonna Tej2,8 (07.) Túrós párna (01,07,03,06.) E: 827(Kj) 198(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 17(g) Zsír: 10(g)Cuk: 11(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 4(g)Cz: 0(mg)	Kifli (01,07.) Meggyes joghurt (07.) E: 844(Kj) 202(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsír: 5(g)Cuk: 17(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 2(g)Cz: 0(mg)	Tej2,8 (07.) Virslis párna (01,03,06.) E:1 322(Kj) 316(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsír: 18(g)Cuk: 9(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 4(g)Cz: 0(mg)	Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Tojáskrém (03,10.) Zöldpaprika E: 572(Kj) 137(KCal) F: 7(g)Kol:135(g)Sz: 15(g) Zsír: 4(g)Cuk: 2(g)Só:0,31(g) Tel.Zs: 1(g)Cz: 0(mg)	Piskóta szelet (01,03,07.) Banán E: 764(Kj) 183(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsír: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 3(g)Cz: 0(mg)