

Étlap (Bölcsöde és Mini bölcsöde 0-3)

2025.10.27 - 2025.11.02.

Hétfő 2025.10.27	Kedd 2025.10.28.	Szerda 2025.10.29.	Csütörtök 2025.10.30.	Péntek 2025.10.31.
Reggeli Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Gépsonka E: 764(Kj) 183(KCal) F: 8(g)Kol: 7(g)Sz: 23(g) Zsir: 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 snidlinges (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 Felvágott olasz (06.) E: 879(Kj) 210(KCal) F: 7(g)Kol: 17(g)Sz: 23(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só: 0,54(g) Tel.Zs: 1(g)Cz: 0(mg)	Tej2,8 (07.) Kakaós kalács (01,03,07,06.) Margarin E: 896(Kj) 214(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 10(g)Cuk: 11(g)Só: 1,02(g) Tel.Zs: 5(g)Cz: 0(mg)	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)
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)	Tej2,8 (07.) E: 477(Kj) 114(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 9(g) Zsir: 6(g)Cuk: 9(g)Só: 0,80(g) Tel.Zs: 4(g)Cz: 0(mg)
Ebéd Olaszos csirkecomb Bulgur zöldséges (01,09.) Cékla saláta E: 1 512(Kj) 362(KCal) F: 20(g)Kol: 23(g)Sz: 51(g) Zsir: 8(g)Cuk: 2(g)Só: 0,68(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Tökfozelék (07,01,09.) Dinó szelet (01,03.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) E: 1 604(Kj) 384(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 18(g)Cuk: 2(g)Só: 1,25(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Gulyásleves (09,01,03.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Káposztás tészta (01,03.) E: 1 897(Kj) 454(KCal) F: 18(g)Kol: 18(g)Sz: 57(g) Zsir: 15(g)Cuk: 4(g)Só: 0,90(g) Tel.Zs: 1(g)Cz: 0(mg)	Karfiolfozelék (07,09,01.) Sertéspörkölt (01,09.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) E: 1 676(Kj) 401(KCal) F: 17(g)Kol: 31(g)Sz: 28(g) Zsir: 23(g)Cuk: 2(g)Só: 1,34(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Kelkáposztás virslis pulyka (01,09,06.) Burgonya köret Csemegeuborka (10.) E: 1 249(Kj) 299(KCal) F: 18(g)Kol: 29(g)Sz: 28(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só: 0,79(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)
Uzsonna Kakaó (07.) Mini csokoládés tekercs (01,03,07.) E: 1 180(Kj) 282(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 10(g)Cuk: 25(g)Só: 0,95(g) Tel.Zs: 4(g)Cz: 0(mg)	Kifli (01,07.) Sonkás kocka sajt (07.) E: 468(Kj) 112(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 3(g)Cuk: 3(g)Só: 0,86(g) Tel.Zs: 2(g)Cz: 10(mg)	Tej2,8 (07.) Sajtos snack (01,03,07.) E: 924(Kj) 221(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 19(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só: 0,80(g) Tel.Zs: 4(g)Cz: 0(mg)	Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Vajkrém (07.) Zöldpaprika E: 545(Kj) 130(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 4(g)Cuk: 2(g)Só: 0,94(g) Tel.Zs: 2(g)Cz: 0(mg)	Teljes kiőrlésű kifli (01,06.) Barackos joghurt (07.) Banán E: 1 092(Kj) 261(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 200(g) Zsir: 19(g)Cuk: 16(g)Só: 1,17(g) Tel.Zs: 2(g)Cz: 0(mg)