

Étlap (Bölcsöde és Mini bölcsöde 0-3)

2025.12.15 - 2025.12.21.

Hétfő 2025.12.15	Kedd 2025.12.16.	Szerda 2025.12.17.	Csütörtök 2025.12.18.	Péntek 2025.12.19.
Reggeli 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) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só: 0,28(g) Tel.Zs: 1(g)Cz: 0(mg)	Tej2,8 (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Körözött (07.) E: 1 027(Kj) 246(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 8(g)Cuk: 11(g)Só: 1,25(g) Tel.Zs: 4(g)Cz: 0(mg)	Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Pulyka mell sonka E: 729(Kj) 175(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só: 0,57(g) Tel.Zs: 1(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) Zsir: 18(g)Cuk: 9(g)Só: 1,30(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 Bakonyi sertésragu (07,01.) Tészta köret (01,03.) E: 1 766(Kj) 422(KCal) F: 15(g)Kol: 28(g)Sz: 35(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só: 2,25(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 20(mg)	Lencse főzelék (07,01,10,09.) Baromfi vagdalt (06,01.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) E: 2 030(Kj) 486(KCal) F: 24(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 20(g)Cuk: 2(g)Só: 0,57(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Sertés raguleves (01,03,09.) Tejbedara (07,01.) E: 1 414(Kj) 338(KCal) F: 13(g)Kol: 12(g)Sz: 52(g) Zsir: 8(g)Cuk: 25(g)Só: 0,95(g) Tel.Zs: 2(g)Cz: 0(mg)	Pulykapörkölt (09,01.) Burgonya köret Csemegeuborka (10.) E: 1 135(Kj) 272(KCal) F: 16(g)Kol: 23(g)Sz: 27(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só: 0,79(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Rántott sajtszelet sütoében sütvé (01,07,03.) Zöldséges rizs (09.) Tartármártás (03,10,07.) E: 2 185(Kj) 523(KCal) F: 31(g)Kol: 7(g)Sz: 52(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só: 0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 13(mg)
Uzsonna Tej2,8 (07.) Mini vajás crossant (01,07.) 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)Cz: 0(mg)	Kifli (01,07.) Kocka sajt (07.) E: 527(Kj) 126(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só: 0,91(g) Tel.Zs: 3(g)Cz: 10(mg)	Tej2,8 (07.) Csokis csiga (01,06,07,03.) E: 1 022(Kj) 244(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 12(g)Cuk: 16(g)Só: 0,98(g) Tel.Zs: 4(g)Cz: 0(mg)	Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Kenomájás (06.) E: 609(Kj) 146(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 5(g)Cuk: 2(g)Só: 0,47(g) Tel.Zs: 2(g)Cz: 0(mg)	Túró Rudi (07.) Banán E: 756(Kj) 181(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 5(g)Cuk: 11(g)Só: 0,08(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)