

Étlap (Bölcsöde és Mini bölcsöde 0-3)

2026.01.19 - 2026.01.25.

Hétfő 2026.01.19	Kedd 2026.01.20.	Szerda 2026.01.21.	Csütörtök 2026.01.22.	Péntek 2026.01.23.
Reggeli Tea Kenyér (01,06.) Margarin Felvágott sajtos párizsi (06,07.) E: 800(Kj) 191(KCal) F: 5(g)Kol: 11(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só: 0,69(g) Tel.Zs: 1(g)Cz: 0(mg)	Tej2,8 (07.) Kenyér (01,06.) Fott virsli (06.) E: 1 310(Kj) 313(KCal) F: 9(g)Kol: 29(g)Sz: 31(g) Zsir: 14(g)Cuk: 10(g)Só: 2,30(g) Tel.Zs: 4(g)Cz: 0(mg)	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.) Kenyér (01,06.) Margarin Virágméz E: 1 116(Kj) 267(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 9(g)Cuk: 18(g)Só: 1,46(g) Tel.Zs: 5(g)Cz: 0(mg)	Tej2,8 (07.) Kenyér (01,06.) Margarin Felvágott olasz (06.) E: 1 207(Kj) 289(KCal) F: 6(g)Kol: 17(g)Sz: 31(g) Zsir: 13(g)Cuk: 9(g)Só: 1,76(g) Tel.Zs: 5(g)Cz: 0(mg)
Tízorai 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)	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)	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 Tejfölös karalábéleves (07,01,09,03.) Gombás sertéspörkölt (01.) Burgonya köret E: 1 490(Kj) 357(KCal) F: 12(g)Kol: 22(g)Sz: 38(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só: 1,99(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Rakott karfiol (07,09.) Kenyér (01,06.) E: 1 416(Kj) 339(KCal) F: 14(g)Kol: 24(g)Sz: 35(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só: 0,99(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Cukkini főzelék (01,07,09.) Baromfi vagdalt (06,01.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) E: 1 557(Kj) 373(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 19(g)Cuk: 2(g)Só: 0,55(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Lencse főzelék (07,01,10,09.) Csirkepörkölt (09,01.) Kenyér (01,06.) E: 1 883(Kj) 450(KCal) F: 28(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só: 1,41(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Rántott sajtszelet sütoében sütte (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 Csemegeuborka (10.) Tej2,8 (07.) Pudingos párna (01,03,06,07.) E: 909(Kj) 218(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 11(g)Cuk: 13(g)Só: 1,23(g) Tel.Zs: 4(g)Cz: 0(mg)	Teljes kiőrlésű kifli (01,06.) Vajkrém snidlinges (07.) E: 368(Kj) 88(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 12(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 1,13(g) Tel.Zs: 2(g)Cz: 0(mg)	Tej2,8 (07.) Pogácsa sajtos (01,07,06.) E: 933(Kj) 223(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 11(g)Cuk: 10(g)Só: 1,25(g) Tel.Zs: 4(g)Cz: 0(mg)	Kenyér (01,06.) Poréahagymás sajtkrém (07.) E: 568(Kj) 136(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 3(g)Cuk: 1(g)Só: 0,91(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Piskóta szelet (01,03,07.) Banán E: 764(Kj) 183(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só: 0,15(g) Tel.Zs: 3(g)Cz: 0(mg)