

Étlap (Bölcsöde és Mini bölcsöde 0-3)

2026.01.26 - 2026.02.01.

Hétfő 2026.01.26	Kedd 2026.01.27.	Szerda 2026.01.28.	Csütörtök 2026.01.29.	Péntek 2026.01.30.
Reggeli Tea Kenyér (01,06.) Margarin Felvágott párizsi (06.) E: 863(Kj) 206(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 7(g)Cuk: 8(g)Só: 1,10(g) Tel.Zs: 2(g)Cz: 0(mg)	Tej2,8 (07.) Kenyér (01,06.) Kenomájás (06.) E: 1 085(Kj) 259(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 10(g)Cuk: 9(g)Só: 1,68(g) Tel.Zs: 5(g)Cz: 0(mg)	Tea Kenyér (01,06.) Margarin Felvágott májusi (06.) E: 850(Kj) 208(KCal) F: 6(g)Kol: 17(g)Sz: 30(g) Zsír: 7(g)Cuk: 8(g)Só: 1,03(g) Tel.Zs: 1(g)Cz: 0(mg)	Tej2,8 (07.) Kenyér (01,06.) Vajkrém (07.) E: 1 003(Kj) 240(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 9(g)Cuk: 10(g)Só: 2,16(g) Tel.Zs: 6(g)Cz: 0(mg)	Tej2,8 (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Csirkemell sonka E: 1 060(Kj) 254(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsír: 10(g)Cuk: 11(g)Só: 1,37(g) Tel.Zs: 5(g)Cz: 0(mg)
Tízorai 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)	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)	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 Sertéspörkölt (01,09.) Bulgur (01.) Vegyesvágott savanyúság (10,12.) E: 1 599(Kj) 383(KCal) F: 14(g)Kol: 31(g)Sz: 45(g) Zsír: 16(g)Cuk: 1(g)Só: 1,59(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Budapest sertésragu (01,09.) Burgonya köret Csemeguborka (10.) E: 1 414(Kj) 338(KCal) F: 14(g)Kol: 37(g)Sz: 28(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só: 0,68(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Sertés raguleves (01,03,09.) Túróstészta (07,01,03.) E: 1 145(Kj) 274(KCal) F: 15(g)Kol: 12(g)Sz: 36(g) Zsír: 7(g)Cuk: 0(g)Só: 0,71(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Brokkolifozelék (07,09,01.) Sertéspörkölt (01,09.) Kenyér (01,06.) E: 1 511(Kj) 361(KCal) F: 17(g)Kol: 31(g)Sz: 32(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só: 1,76(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Gyros csirkecomb filé Burgonya köret Káposztasaláta E: 1 131(Kj) 271(KCal) F: 18(g)Kol: 27(g)Sz: 29(g) Zsír: 8(g)Cuk: 2(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)
Uzsonna Tej2,8 (07.) Kakaós csiga (01,03,07,06.) E: 849(Kj) 208(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 19(g) Zsír: 10(g)Cuk: 13(g)Só: 0,98(g) Tel.Zs: 6(g)Cz: 0(mg)	Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Tojáskrém (03,10.) Uborka E: 566(Kj) 135(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)	Tej2,8 (07.) Croassant (01,03,07.) E: 1 225(Kj) 298(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 14(g)Cuk: 21(g)Só: 0,99(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) Zsír: 5(g)Cuk: 1(g)Só: 0,91(g) Tel.Zs: 3(g)Cz: 10(mg)	Túró Rudi (07.) Banán E: 756(Kj) 181(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsír: 5(g)Cuk: 11(g)Só: 0,08(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)