

Étlap (Bölcsöde és Mini bölcsöde 0-3)

2026.03.02 - 2026.03.08.

Hétfő 2026.03.02	Kedd 2026.03.03.	Szerda 2026.03.04.	Csütörtök 2026.03.05.	Péntek 2026.03.06.
Reggeli Tea Kenyér (01,06.) Margarin Felvágott májusi (06.) E: 850(Kj) 208(KCal) F: 6(g)Kol: 17(g)Sz: 30(g) Zsir: 7(g)Cuk: 8(g)Só: 1,03(g) Tel.Zs: 1(g)Cz: 0(mg)	Tej2,8 (07.) Kenyér (01,06.) Vajkrém snidlinges (07.) E: 1 003(Kj) 240(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só: 2,16(g) Tel.Zs: 6(g)Cz: 0(mg)	Tea Kenyér (01,06.) Margarin Gépsonka E: 762(Kj) 182(KCal) F: 7(g)Kol: 7(g)Sz: 30(g) Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só: 1,03(g) Tel.Zs: 1(g)Cz: 0(mg)	Kakaó (07.) Kakaós kalács (01,03,07,06.) Margarin E: 1 062(Kj) 254(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 10(g)Cuk: 21(g)Só: 1,02(g) Tel.Zs: 5(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) Zsir: 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) 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 Cukkini főzelék (01,07,09.) Sertéspörkölt (01,09.) Kenyér (01,06.) E: 1 624(Kj) 389(KCal) F: 14(g)Kol: 31(g)Sz: 34(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só: 1,76(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Erdei gyümölcsleves (07,01.) Mediterrán tepsis burgonya (09,07,01,08.) Csemegeuborka (10.) E: 1 506(Kj) 360(KCal) F: 19(g)Kol: 23(g)Sz: 44(g) Zsir: 12(g)Cuk: 5(g)Só: 0,74(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Zöldbabfőzelék (07,01,09.) Pulykapörkölt (09,01.) Kenyér (01,06.) E: 1 586(Kj) 380(KCal) F: 20(g)Kol: 23(g)Sz: 35(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só: 1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Budapest sertésragu (01,09.) Burgonya köret Káposztasaláta E: 1 496(Kj) 358(KCal) F: 15(g)Kol: 37(g)Sz: 33(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só: 0,38(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Rántott sajtzelet sütoében sütvé (01,07,08.) 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.) Túrós párna (01,07,03,06.) E: 827(Kj) 198(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 17(g) Zsir: 10(g)Cuk: 11(g)Só: 0,99(g) Tel.Zs: 4(g)Cz: 0(mg)	Teljes kiőrlésű kifli (01,06.) Sonkás kocka sajt (07.) E: 408(Kj) 98(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 13(g) Zsir: 4(g)Cuk: 2(g)Só: 0,78(g) Tel.Zs: 2(g)Cz: 10(mg)	Tej2,8 (07.) Burgonyás pogácsa (03,01.) E: 930(Kj) 222(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 9(g)Cuk: 12(g)Só: 1,35(g) Tel.Zs: 6(g)Cz: 0(mg)	Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Poréahagymás sajtkrém (07.) E: 569(Kj) 136(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 4(g)Cuk: 2(g)Só: 0,49(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Túrós 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)