

Étlap (Bölcsöde és Mini bölcsöde 0-3)

2026.03.09 - 2026.03.15.

Hétfő 2026.03.09	Kedd 2026.03.10.	Szerda 2026.03.11.	Csütörtök 2026.03.12.	Péntek 2026.03.13.
Reggeli Tea Kenyér (01,06.) Margarin Felvágott párizsi (06.) E: 863(Kj) 206(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 7(g)Cuk: 8(g)Só: 1,10(g) Tel.Zs: 2(g)Cz: 0(mg)	Tej2,8 (07.) Kenyér (01,06.) Körözött (07.) E: 1 026(Kj) 245(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 8(g)Cuk: 9(g)Só: 1,67(g) Tel.Zs: 4(g)Cz: 0(mg)	Tea Kenyér (01,06.) Margarin Csirkemell sonka E: 730(Kj) 175(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só: 0,99(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.) 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 Mandarin E: 151(Kj) 36(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 8(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 Karfiolfozelék (07,09,01.) Baromfi vagdalt (06,01.) Kenyér (01,06.) E: 1 606(Kj) 384(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só: 0,97(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Nyírségi gombóclevés (09,07,01.) Kenyér (01,06.) Krumplitészta (01,03,09.) Csemegeuborka (10.) E: 2 285(Kj) 547(KCal) F: 20(g)Kol: 24(g)Sz: 77(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só: 2,04(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Szárazbab fozelék (07,09,01.) Sült virali (06.) Kenyér (01,06.) E: 1 984(Kj) 475(KCal) F: 20(g)Kol: 36(g)Sz: 50(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só: 2,03(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Fott hús, sóska mártás, fott burgonya (07,01.) E: 1 627(Kj) 389(KCal) F: 14(g)Kol: 33(g)Sz: 42(g) Zsir: 17(g)Cuk: 7(g)Só: 0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 13(mg)	Hentes pulyka ragu Bulgur zöldséges (01,09.) E: 1 770(Kj) 424(KCal) F: 18(g)Kol: 22(g)Sz: 49(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só: 0,57(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)
Uzsonna 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)	Sajtos kifli (01,03,07.) Margarin Uborka E: 440(Kj) 105(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 12(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,52(g) Tel.Zs: 1(g)Cz: 0(mg)	Tej2,8 (07.) Tatár pizzás falatka (01,03,06.) E: 811(Kj) 194(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só: 1,30(g) Tel.Zs: 4(g)Cz: 0(mg)	Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Sajt szelet (07.) E: 675(Kj) 161(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 7(g)Cuk: 2(g)Só: 0,40(g) Tel.Zs: 1(g)Cz: 83(mg)	Kifli (01,07.) Barackos joghurt (07.) Banán E: 1 153(Kj) 276(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 203(g) Zsir: 18(g)Cuk: 17(g)Só: 1,25(g) Tel.Zs: 2(g)Cz: 0(mg)