

Étlap (Bölcsöde és Mini bölcsöde 0-3)

2026.03.23 - 2026.03.29.

Hétfő 2026.03.23	Kedd 2026.03.24.	Szerda 2026.03.25.	Csütörtök 2026.03.26.	Péntek 2026.03.27.
Reggeli 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.) Kenyer (01,06.) Vajkrém magyaros (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 Kenyer (01,06.) Margarin Felvágott zala (06.) E: 818(Kj) 196(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só: 1,06(g) Tel.Zs: 2(g)Cz: 0(mg)	Tej2,8 (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Tojáskrém (03,10.) E: 1 032(Kj) 247(KCal) F: 7(g)Kol: 135(g)Sz: 24(g) Zsir: 10(g)Cuk: 11(g)Só: 1,11(g) Tel.Zs: 4(g)Cz: 0(mg)	Tej2,8 (07.) Kenyer (01,06.) Margarin Felvágott párizsi (06.) E: 1 191(Kj) 285(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 13(g)Cuk: 9(g)Só: 1,90(g) Tel.Zs: 6(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)	Gyümölcsle 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)	Gyümölcsle 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 Tarhonyáshús (01,03,09.) Cékla saláta E: 1 564(Kj) 374(KCal) F: 16(g)Kol: 31(g)Sz: 39(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só: 1,03(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Sárgarépa fozelék (01,09,07.) Grillezett csirkemell filé Kenyer (01,06.) E: 1 261(Kj) 302(KCal) F: 21(g)Kol: 23(g)Sz: 38(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só: 1,09(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Gulyásleves (09,01,03.) Kenyer (01,06.) Tejbedara (07,01.) E: 2 076(Kj) 497(KCal) F: 19(g)Kol: 18(g)Sz: 77(g) Zsir: 13(g)Cuk: 25(g)Só: 1,54(g) Tel.Zs: 2(g)Cz: 0(mg)	Rántott hal sütőben sütv (04,01,03.) Burgonyapüré (07.) Tartármártás (03,10,07.) E: 1 205(Kj) 288(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só: 0,95(g) Tel.Zs: 1(g)Cz: 13(mg)	Kelkáposztás virslis csirke (01,09,06.) Párolt rizs E: 1 629(Kj) 390(KCal) F: 19(g)Kol: 29(g)Sz: 50(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só: 0,49(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)
Uzsonna Tej2,8 (07.) Mini almás falat (01,03.) E: 826(Kj) 198(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só: 0,98(g) Tel.Zs: 6(g)Cz: 0(mg)	Teljes kiőrlésű kifli (01,06.) Natúr kockasajt E: 266(Kj) 64(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 12(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só: 0,82(g) Tel.Zs: 3(g)Cz: 10(mg)	Tej2,8 (07.) Croassant (01,03,07.) E: 1 225(Kj) 293(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 14(g)Cuk: 21(g)Só: 0,99(g) Tel.Zs: 8(g)Cz: 0(mg)	Kifli (01,07.) Margarin Retek E: 429(Kj) 108(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 0,52(g) Tel.Zs: 1(g)Cz: 0(mg)	Puding (07.) Banán E: 984(Kj) 235(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 4(g)Cuk: 23(g)Só: 0,16(g) Tel.Zs: 4(g)Cz: 0(mg)