

Étlap (Bölcsöde és Mini bölcsöde 0-3)

2026.05.18 - 2026.05.24.

Hétfő 2026.05.18	Kedd 2026.05.19.	Szerda 2026.05.20.	Csütörtök 2026.05.21.	Péntek 2026.05.22.
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) Zsír: 6(g)Cuk: 8(g)Só: 0,69(g) Tel.Zs: 1(g)Cz: 0(mg)	Tej2,8 (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Virágméz E: 1117(Kj) 267(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsír: 10(g)Cuk: 19(g)Só: 0,45(g) Tel.Zs: 5(g)Cz: 240(mg)	Tea Kenyér (01,06.) Margarin Pulyka mell sonka E: 728(Kj) 174(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 4(g)Cuk: 8(g)Só: 0,99(g) Tel.Zs: 1(g)Cz: 0(mg)	Tej2,8 (07.) Kenyér (01,06.) Vajkrém (07.) Uborka E: 1013(Kj) 242(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 9(g)Cuk: 10(g)Só: 1,55(g) Tel.Zs: 6(g)Cz: 243(mg)	Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Felvágott zala (06.) E: 819(Kj) 196(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsír: 7(g)Cuk: 10(g)Só: 0,65(g) Tel.Zs: 2(g)Cz: 0(mg)
Tízórai Mandarin E: 151(Kj) 36(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 8(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: 0(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: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsír: 0(g)Cuk: 10(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Tej2,8 (07.) E: 477(Kj) 114(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 9(g) Zsír: 6(g)Cuk: 9(g)Só: 0,20(g) Tel.Zs: 4(g)Cz: 240(mg)
Ebéd Tejfölös, zöldborsós sertéspörkölt (09,01,07.) Bulgur (01.) E: 1704(Kj) 408(KCal) F: 15(g)Kol: 31(g)Sz: 46(g) Zsír: 17(g)Cuk: 1(g)Só: 0,33(g) Tel.Zs: 1(g)Cz: 0(mg)	Rakott karfiol besamel mártással (07,09,01,08.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) E: 1559(Kj) 373(KCal) F: 16(g)Kol: 24(g)Sz: 33(g) Zsír: 17(g)Cuk: 3(g)Só: 0,63(g) Tel.Zs: 2(g)Cz: 0(mg)	Paradicsomleves (01,03.) Mediterrán csirkeragu (09.) Burgonya köret Csemegeuborka (10.) E: 1372(Kj) 328(KCal) F: 18(g)Kol: 23(g)Sz: 44(g) Zsír: 8(g)Cuk: 12(g)Só: 1,33(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Harsapaprikás (09,07,04,03,01.) Tészta köret (01,03.) E: 1334(Kj) 319(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsír: 12(g)Cuk: 1(g)Só: 0,64(g) Tel.Zs: 2(g)Cz: 29(mg)	Zöldbabfozelék (09,07,01.) Dinó szelet sütőben sütve (01,03.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) E: 2252(Kj) 539(KCal) F: 32(g)Kol: 23(g)Sz: 52(g) Zsír: 20(g)Cuk: 2(g)Só: 1,31(g) Tel.Zs: 2(g)Cz: 0(mg)
Uzsonna Tej2,8 (07.) Kakaós csiga (01,03,07,06.) E: 849(Kj) 203(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 19(g) Zsír: 10(g)Cuk: 13(g)Só: 0,38(g) Tel.Zs: 6(g)Cz: 240(mg)	Kifli (01,07.) Pritaminos túrókrém (07.) E: 442(Kj) 106(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 16(g) Zsír: 2(g)Cuk: 1(g)Só: 0,49(g) Tel.Zs: 1(g)Cz: 26(mg)	Tej2,8 (07.) Pizzás táska (01,03,07,06,12.) E: 745(Kj) 178(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 17(g) Zsír: 9(g)Cuk: 10(g)Só: 29,20(g) Tel.Zs: 4(g)Cz: 240(mg)	Teljes kiőrlésű kifli (01,06.) Natúr kockasajt (07.) E: 266(Kj) 64(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 12(g) Zsír: 5(g)Cuk: 1(g)Só: 0,82(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: 0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 25(mg)