

# Étlap ( Bölcsöde és Mini bölcsöde 0-3 )

2026.05.25 - 2026.05.31.

<b>Hétfő</b> 2026.05.25	<b>Kedd</b> 2026.05.26.	<b>Szerda</b> 2026.05.27.	<b>Csütörtök</b> 2026.05.28.	<b>Péntek</b> 2026.05.29.
<b>Reggeli</b>	<p><b>Tea</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b> <b>Margarin</b> <b>Felvágott párizsi (06.)</b></p> <p>E: 864(Kj) 207(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsír: 8(g)Cuk: 10(g)Só: 0,68(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>Tea</b> <b>Kenyer (01,06.)</b> <b>Fott virsli (06.)</b></p> <p>E: 981(Kj) 235(KCal) F: 9(g)Kol: 29(g)Sz: 31(g) Zsír: 9(g)Cuk: 9(g)Só: 1,50(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>Tej2,8 (07.)</b> <b>Kenyer (01,06.)</b> <b>Gyümölcs lekvár</b></p> <p>E: 1119(Kj) 268(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 6(g)Cuk: 21(g)Só: 0,80(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)</p>	<p><b>Tea</b> <b>Kenyer (01,06.)</b> <b>Margarin</b> <b>Gépsonka</b></p> <p>E: 762(Kj) 182(KCal) F: 7(g)Kol: 7(g)Sz: 30(g) Zsír: 4(g)Cuk: 8(g)Só: 1,03(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)</p>
<b>Tízorai</b>	<p><b>Alma</b></p> <p>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)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>Tej2,8 (07.)</b></p> <p>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)Ca: 240(mg)</p>	<p><b>Gyümölcslé</b></p> <p>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)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>Banán</b></p> <p>E: 309(Kj) 74(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 17(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 4(mg)</p>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Szárazbab főzelék (09,01,07.)</b> <b>Rántott hal sütőben sütte</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b></p> <p>E: 1 817(Kj) 435(KCal) F: 22(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsír: 12(g)Cuk: 2(g)Só: 1,19(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(mg)</p>	<p><b>Finomfőzelék (09,07,01.)</b> <b>Stefánia szelet (01,06,03,09.)</b> <b>Kenyer (01,06.)</b></p> <p>E: 1 702(Kj) 407(KCal) F: 17(g)Kol: 28(g)Sz: 38(g) Zsír: 20(g)Cuk: 1(g)Só: 1,16(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 20(mg)</p>	<p><b>Tarhonyaleves (09,01,03.)</b> <b>Sajtos tejszínes csirke (09,07.)</b> <b>Rizi-bizi (09.)</b></p> <p>E: 1 793(Kj) 429(KCal) F: 22(g)Kol: 23(g)Sz: 52(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só: 0,88(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 40(mg)</p>	<p><b>Húsos tészta (09,07,01,03.)</b></p> <p>E: 1 561(Kj) 373(KCal) F: 16(g)Kol: 22(g)Sz: 40(g) Zsír: 16(g)Cuk: 2(g)Só: 0,70(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 66(mg)</p>
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Kakaó (07.)</b> <b>Pudingos párna (01,03,06,07.)</b></p> <p>E: 1 057(Kj) 253(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 11(g)Cuk: 23(g)Só: 0,33(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)</p>	<p><b>Kifli (01,07.)</b> <b>Margarin</b> <b>Retek</b></p> <p>E: 429(Kj) 103(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 15(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 0,52(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)</p>	<p><b>Kenyer (01,06.)</b> <b>Vajkrém snidlinges (07.)</b></p> <p>E: 527(Kj) 126(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 1,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 3(mg)</p>	<p><b>Tej2,8 (07.)</b> <b>Pogácsa sajtos (01,07,06.)</b></p> <p>E: 933(Kj) 223(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsír: 11(g)Cuk: 10(g)Só: 0,65(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)</p>