

Étlap (Bölcsöde és Mini bölcsöde 0-3)

2026.06.01 - 2026.06.07.

Hétfő 2026.06.01	Kedd 2026.06.02.	Szerda 2026.06.03.	Csütörtök 2026.06.04.	Péntek 2026.06.05.
Reggeli Tea Kenyér (01,06.) Margarin Felvágott olasz (06.) E: 878(Kj) 210(KCal) F: 6(g)Kol: 17(g)Sz: 30(g) Zsír: 8(g)Cuk: 8(g)Só: 0,96(g) Tel.Zs: 1(g)Cz: 0(mg)	Tej2,8 (07.) Kenyér (01,06.) Tojáskrém (10,03.) E: 1 031(Kj) 247(KCal) F: 6(g)Kol: 135(g)Sz: 31(g) Zsír: 9(g)Cuk: 9(g)Só: 0,93(g) Tel.Zs: 4(g)Cz: 240(mg)	Tej2,8 (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Felvágott májusi (06.) E: 1 180(Kj) 282(KCal) F: 8(g)Kol: 17(g)Sz: 24(g) Zsír: 13(g)Cuk: 11(g)Só: 0,82(g) Tel.Zs: 5(g)Cz: 240(mg)	Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Sajtkrém (07.) Uborka E: 653(Kj) 156(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsír: 3(g)Cuk: 10(g)Só: 0,21(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 50(mg)	Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Csirkemell sonka E: 732(Kj) 175(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsír: 5(g)Cuk: 10(g)Só: 0,57(g) Tel.Zs: 1(g)Cz: 0(mg)
Tízorai Narancs E: 8(Kj) 2(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 5(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 Erdélyi csirke tokány (09.) Bulgur (01.) Cékla saláta E: 1 263(Kj) 302(KCal) F: 18(g)Kol: 23(g)Sz: 43(g) Zsír: 6(g)Cuk: 1(g)Só: 0,54(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Csemege sertéssült,párolt káposzta, fott (09.) E: 1 854(Kj) 444(KCal) F: 16(g)Kol: 39(g)Sz: 42(g) Zsír: 22(g)Cuk: 2(g)Só: 0,12(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Gulyásleves (01,03,09.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Tejbedara (07,01.) E: 2 044(Kj) 489(KCal) F: 14(g)Kol: 17(g)Sz: 70(g) Zsír: 13(g)Cuk: 27(g)Só: 0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Cz: 228(mg)	Tejfölös burgonyafőzelék (01,09,07.) Sertéspörkölt (09,01.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) E: 1 921(Kj) 460(KCal) F: 18(g)Kol: 28(g)Sz: 53(g) Zsír: 17(g)Cuk: 2(g)Só: 1,21(g) Tel.Zs: 2(g)Cz: 20(mg)	Sárgaborsó főzelék (09,01.) Grillezett csirkemell filé (09.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) E: 1 392(Kj) 333(KCal) F: 29(g)Kol: 23(g)Sz: 40(g) Zsír: 5(g)Cuk: 2(g)Só: 0,64(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)
Uzsonna Tej2,8 (07.) Tatár pizzás csiga (01,03,07,06,12.) E: 1 014(Kj) 243(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsír: 12(g)Cuk: 10(g)Só: 0,70(g) Tel.Zs: 4(g)Cz: 240(mg)	Kifli (01,07.) Sonkás kocka sajt (07.) E: 468(Kj) 112(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 16(g) Zsír: 3(g)Cuk: 3(g)Só: 0,86(g) Tel.Zs: 2(g)Cz: 10(mg)	Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Körözött (07.) E: 551(Kj) 132(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 16(g) Zsír: 3(g)Cuk: 2(g)Só: 0,39(g) Tel.Zs: 1(g)Cz: 27(mg)	Tej2,8 (07.) Kakaós kalács (01,03,07,06.) Margarin E: 896(Kj) 214(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsír: 10(g)Cuk: 11(g)Só: 0,42(g) Tel.Zs: 5(g)Cz: 240(mg)	Kifli (01,07.) Meggyes joghurt (07.) Banán E: 1 153(Kj) 276(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsír: 5(g)Cuk: 17(g)Só: 0,68(g) Tel.Zs: 2(g)Cz: 229(mg)