

Étlap (Bölcsöde és Mini bölcsöde 0-3)

2026.07.06 - 2026.07.12.

Hétfő 2026.07.06	Kedd 2026.07.07.	Szerda 2026.07.08.	Csütörtök 2026.07.09.	Péntek 2026.07.10.
Reggeli Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Felvágott sajtos párizsi (06,07.) E: 801(Kj) 192(KCal) F: 7(g)Kol: 11(g)Sz: 23(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só: 0,28(g) Tel.Zs: 1(g)Cz: 0(mg)	Tej2,8 (07.) Kenyer (01,06.) Kenomájás (06.) E: 1 085(Kj) 259(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 10(g)Cuk: 9(g)Só: 1,08(g) Tel.Zs: 5(g)Cz: 240(mg)	Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Felvágott májusi (06.) E: 851(Kj) 204(KCal) F: 7(g)Kol: 17(g)Sz: 23(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só: 0,62(g) Tel.Zs: 1(g)Cz: 0(mg)	Tej2,8 (07.) Kenyer (01,06.) Gyümölcs lekvár E: 1 119(Kj) 268(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 6(g)Cuk: 21(g)Só: 0,80(g) Tel.Zs: 4(g)Cz: 240(mg)	Tea Kenyer (01,06.) Margarin Gépsonka E: 762(Kj) 182(KCal) F: 7(g)Kol: 7(g)Sz: 30(g) Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só: 1,03(g) Tel.Zs: 1(g)Cz: 0(mg)
Tízorai 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: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsir: 0(g)Cuk: 10(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	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)	Gyümölcslé E: 188(Kj) 45(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsir: 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) Zsir: 6(g)Cuk: 9(g)Só: 0,20(g) Tel.Zs: 4(g)Cz: 240(mg)
Ebéd Milánói makaróni (07,01,03,09.) E: 1 529(Kj) 366(KCal) F: 15(g)Kol: 22(g)Sz: 40(g) Zsir: 15(g)Cuk: 2(g)Só: 0,39(g) Tel.Zs: 1(g)Cz: 50(mg)	Sárgarépa fozelék (01,07,09.) Grillezett csirkemell filé (09.) Burgonyapüré fél adag (07.) E: 1 174(Kj) 281(KCal) F: 19(g)Kol: 23(g)Sz: 29(g) Zsir: 9(g)Cuk: 2(g)Só: 0,75(g) Tel.Zs: 2(g)Cz: 20(mg)	Karfiolfozelék (09,01,07.) Sertéspörkölt (09,01.) Burgonyapüré fél adag (07.) E: 1 532(Kj) 366(KCal) F: 13(g)Kol: 28(g)Sz: 26(g) Zsir: 22(g)Cuk: 2(g)Só: 1,41(g) Tel.Zs: 2(g)Cz: 20(mg)	Rántott sajtzelet sütoében sütve (01,07,09.) Bulgur zöldséges (09,01.) Tartármártás (07,10,03.) E: 2 124(Kj) 508(KCal) F: 32(g)Kol: 7(g)Sz: 54(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só: 0,01(g) Tel.Zs: 1(g)Cz: 13(mg)	Tejfölös zöldbableves (07,09,01.) Kenyer (01,06.) Csirkepörkölt (09,01.) Burgonya köret Cékla saláta E: 1 661(Kj) 397(KCal) F: 22(g)Kol: 23(g)Sz: 54(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só: 1,74(g) Tel.Zs: 1(g)Cz: 20(mg)
Uzsonna Tej2,8 (07.) Kakaós kifli (01,03,07,06.) E: 1 014(Kj) 243(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 12(g)Cuk: 14(g)Só: 0,30(g) Tel.Zs: 4(g)Cz: 240(mg)	Kifli (01,07.) Margarin Zöldpaprika E: 433(Kj) 104(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)	Tej2,8 (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Sajtkrém (07.) Uborka E: 982(Kj) 235(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 8(g)Cuk: 11(g)Só: 0,41(g) Tel.Zs: 4(g)Cz: 290(mg)	Kenyer (01,06.) Vajkrém snidlinges (07.) E: 527(Kj) 126(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só: 1,35(g) Tel.Zs: 2(g)Cz: 3(mg)	Natur joghurt (07.) Banán E: 578(Kj) 138(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 1(g)Cuk: 5(g)Só: 0,30(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 184(mg)