

Étlap (Bölcsöde és Mini bölcsöde 0-3)

2026.07.13 - 2026.07.19.

Hétfő 2026.07.13	Kedd 2026.07.14.	Szerda 2026.07.15.	Csütörtök 2026.07.16.	Péntek 2026.07.17.
Reggeli Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Felvágott zala (06.) E: 819(Kj) 196(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,65(g) Tel.Zs: 2(g)Cz: 0(mg)	Tej2,8 (07.) Kenyer (01,06.) Vajkrém (07.) Retek E: 1 016(Kj) 243(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 6(g)Cz: 243(mg)	Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Csirkeemell sonka E: 732(Kj) 175(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 1(g)Cz: 0(mg)	Tej2,8 (07.) Kenyer (01,06.) Tojáskrém (10,03.) E: 1 031(Kj) 247(KCal) F: 6(g)Kol:135(g)Sz: 31(g) Zsir: 9(g)Cuk: 9(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 4(g)Cz: 240(mg)	Tea Kenyer (01,06.) Margarin Felvágott párizsi (06.) E: 863(Kj) 206(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 7(g)Cuk: 8(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 2(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)	Gyümölcs 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)	Gyümölcs 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)	Banán E: 309(Kj) 74(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 17(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 4(mg)
Ebéd Sajtos tejszínes pulyka (07,09.) Bulgur (01.) E: 1 529(Kj) 366(KCal) F: 19(g)Kol: 23(g)Sz: 43(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 40(mg)	Főtt hús, gyümölcsmártás, főtt burgonya (07,01.) E: 1 715(Kj) 410(KCal) F: 13(g)Kol: 33(g)Sz: 44(g) Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Lencse főzelék (07,01,09,10.) Sült virsli (06.) Burgonyapüré fél adag (07.) E: 1 805(Kj) 432(KCal) F: 18(g)Kol: 29(g)Sz: 40(g) Zsir: 21(g)Cuk: 2(g)Só:1,48(g) Tel.Zs: 2(g)Cz: 20(mg)	Tavaszi zöldborsólevés (01,03,09.) Sajtmártásos halfilé (07,09,04,03,01.) Párolt rizs E: 1 994(Kj) 477(KCal) F: 21(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 81(mg)	Cukkini főzelék (09,01,07.) Csirkepörkölt (09,01.) Burgonyapüré fél adag (07.) E: 1 323(Kj) 317(KCal) F: 17(g)Kol: 23(g)Sz: 25(g) Zsir: 15(g)Cuk: 2(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 2(g)Cz: 20(mg)
Uzsonna Tej2,8 (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Körözött (07.) E: 1 028(Kj) 246(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 8(g)Cuk: 11(g)Só:0,59(g) Tel.Zs: 5(g)Cz: 267(mg)	Teljes kiőrlésű kifli (01,06.) Natúr kockasajt (07.) 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.) Burgonyás pogácsa (03,01.) E: 930(Kj) 222(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 9(g)Cuk: 12(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 6(g)Cz: 240(mg)	Kifli (01,07.) Kefir (07.) E: 682(Kj) 163(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 5(g)Cuk: 7(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 3(g)Cz: 0(mg)	Tej2,8 (07.) Sajtos croissant (01,07,03.) E: 909(Kj) 218(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 8(g)Cuk: 12(g)Só:0,49(g) Tel.Zs: 6(g)Cz: 240(mg)