

Étlap (Bölcsöde és Mini bölcsöde 0-3)

2026.10.12 - 2026.10.18.

Hétfő 2026.10.12	Kedd 2026.10.13.	Szerda 2026.10.14.	Csütörtök 2026.10.15.	Péntek 2026.10.16.
Reggeli Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Felvágott olasz (06.) E: 879(Kj) 210(KCal) F: 7(g)Kol: 17(g)Sz: 23(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 1(g)Cz: 0(mg)	Tej2,8 (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Pritaminos túrókrém (07.) E:1 018(Kj) 244(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 9(g)Cuk: 12(g)Só:0,41(g) Tel.Zs: 5(g)Cz: 266(mg)	Tea Kenyer (01,06.) Margarin Felvágott sajtos párizsi (06,07.) E: 800(Kj) 191(KCal) F: 5(g)Kol: 11(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 1(g)Cz: 0(mg)	Tej2,8 (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Vajkrém (07.) E:1 004(Kj) 240(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 10(g)Cuk: 11(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 6(g)Cz: 243(mg)	Tea Kenyer (01,06.) Margarin Pulyka mell sonka E: 728(Kj) 174(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,99(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)	Gyümölcsle 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)	Gyümölcsle 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 Húsos tészta (09,07,01,03.) E:1 561(Kj) 373(KCal) F: 16(g)Kol: 22(g)Sz: 40(g) Zsir: 16(g)Cuk: 2(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 1(g)Cz: 66(mg)	Barbecue csirkacomb filé (09.) Bulgur zöldséges (09,01.) Csemegeuborka (10.) E:1 509(Kj) 361(KCal) F: 21(g)Kol: 27(g)Sz: 50(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,47(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Tavaszi zöldség leves (09,01,03.) Tejfölös burgonyafőzelék (01,09,07.) Grillezett pulykamell Kenyer (01,06.) E:1 981(Kj) 474(KCal) F: 23(g)Kol: 19(g)Sz: 63(g) Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 1(g)Cz: 20(mg)	Sajtmártásos halfilé (07,09,04,03,01.) Burgonyapüré (07.) E:1 254(Kj) 300(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 1(g)Cz: 104(mg)	Rakott karfiol beszamel mártással (07,09,01,08.) Kenyer (01,06.) E:1 558(Kj) 373(KCal) F: 15(g)Kol: 24(g)Sz: 40(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 1(g)Cz: 0(mg)
Uzsonna Tej2,8 (07.) Pogácsa sajtos (01,07,06.) E: 933(Kj) 223(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 11(g)Cuk: 10(g)Só:0,65(g) Tel.Zs: 4(g)Cz: 240(mg)	Kifli (01,07.) Kenomájas (06.) E: 510(Kj) 122(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,74(g) Tel.Zs: 2(g)Cz: 0(mg)	Tej2,8 (07.) Kenyer (01,06.) Margarin Uborka E:1 001(Kj) 239(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 9(g)Cuk: 9(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 5(g)Cz: 240(mg)	Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Tojáskrém (10,03.) Zöldpaprika E: 572(Kj) 137(KCal) F: 7(g)Kol:135(g)Sz: 15(g) Zsir: 4(g)Cuk: 2(g)Só:0,31(g) Tel.Zs: 1(g)Cz: 0(mg)	Puding (07.) Banán E: 984(Kj) 235(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 4(g)Cuk: 23(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 4(g)Cz: 4(mg)