

Étlap (Bölcsöde és Mini bölcsöde 0-3)

2026.10.19 - 2026.10.25.

Hétfő 2026.10.19	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.
Reggeli Tea Kenyér (01,06.) Margarin Felvágott zala (06.) E: 818(Kj) 196(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só: 1,06(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Tej2,8 (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Főtt virsli (06.) E: 1311(Kj) 314(KCal) F: 11(g)Kol: 29(g)Sz: 25(g) Zsir: 15(g)Cuk: 12(g)Só: 1,28(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)	Tea Kenyér (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)Ca: 0(mg)	Tej2,8 (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Vajkrém snidlinges (07.) E: 1004(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)Ca: 243(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)Ca: 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)Ca: 0(mg)	Körte E: 87(Kj) 21(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 5(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só: 0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 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)Ca: 0(mg)	
Ebéd Sajtos tejszínes pulyka (07,09.) Zöldséges rizs (09.) E: 1737(Kj) 416(KCal) F: 18(g)Kol: 23(g)Sz: 48(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só: 0,55(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 40(mg)	Finomfozelék (09,07,01.) Sertéspörkölt (09,01.) Burgonyapüré fél adag (07.) E: 1514(Kj) 362(KCal) F: 13(g)Kol: 28(g)Sz: 25(g) Zsir: 22(g)Cuk: 2(g)Só: 1,25(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(mg)	Csirke raguleves (01,03,09.) Zellerfozelék (01,07,09.) Dinó szelet sütőben sütve (01,03.) Kenyér (01,06.) E: 1624(Kj) 389(KCal) F: 19(g)Kol: 11(g)Sz: 50(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só: 2,44(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 20(mg)	Karfiolfozelék (09,01,07.) Stefánia szelet (01,06,03,09.) Burgonyapüré fél adag (07.) E: 1631(Kj) 390(KCal) F: 14(g)Kol: 28(g)Sz: 30(g) Zsir: 22(g)Cuk: 2(g)Só: 1,02(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 20(mg)	
Uzsonna Tej2,8 (07.) Kakaós kifli (01,03,07,06.) E: 1014(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)Ca: 240(mg)	Sajtos kifli (01,03,07.) Margarin Uborka E: 440(Kj) 105(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 12(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só: 0,52(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	Tej2,8 (07.) Pizzás táská (01,03,07,06,12.) E: 745(Kj) 178(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 17(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só: 29,20(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)	Kifli (01,07.) Barackos joghurt (07.) Banán E: 1153(Kj) 276(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 203(g) Zsir: 18(g)Cuk: 17(g)Só: 0,68(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 229(mg)	