

Étlap (Bölcsőde (1-3 év))

2026.10.05 - 2026.10.11.

<i>Hétfő</i> 2026.10.05	<i>Kedd</i> 2026.10.06.	<i>Szerda</i> 2026.10.07.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.08.	<i>Péntek</i> 2026.10.09.
Reggeli Tej 2,8% (07.) Sonkás szelet Margarin-Liga Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Kígyóuborka E: 799(Kj) 191(KCal) F: 10(g)Kol: 8(g)Sz: 26(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,41(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 126(mg)	Kakaó (07.) Vaj (07.) Fonott kalács (01,07,03,06.) E:1 126(Kj) 269(KCal) F: 7(g)Kol: 12(g)Sz: 32(g) Zsir: 14(g)Cuk: 11(g)Só:0,36(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 181(mg)	Citromos gyüm.tea Trapp.sajtszelet (1 db) (07.) Margarin-Liga Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Paradicsom E: 784(Kj) 187(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 9(g)Cuk: 4(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 134(mg)	Tej 2,8% (07.) Körözött-házi (07.) Burgonyás kenyér (01.) Kígyóuborka E: 829(Kj) 198(KCal) F: 10(g)Kol: 11(g)Sz: 28(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 217(mg)	Citromos gyüm.tea Sajtkrém (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Kápia paprika E: 535(Kj) 128(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 3(g)Cuk: 4(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 83(mg)
Tízórai 100% Gyümölcsle-multivitamin E: 307(Kj) 74(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 17(g) Zsir: 1(g)Cuk: 15(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcspüré 90g E: 217(Kj) 52(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 12(g) Zsir: 0(g)Cuk: 12(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Joghurtital 100g (07.) E: 297(Kj) 71(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 11(g) Zsir: 2(g)Cuk: 11(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 120(mg)	100% Gyümölcslé-alma E: 270(Kj) 65(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	100% Gyümölcslé-alma E: 270(Kj) 65(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd Sült csirkecombfilé Sárgarépa-főzelék (01,07.) Alma E:1 118(Kj) 267(KCal) F: 15(g)Kol: 8(g)Sz: 34(g) Zsir: 8(g)Cuk: 11(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 177(mg)	Harcspaprikás (04,07,01.) Galuska (01,03.) Banán E:1 637(Kj) 392(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 66(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 20(mg)	Főtt pulyka rudacska-feltét Brokkolifőzelék (01,07.) Szilva E:1 451(Kj) 347(KCal) F: 13(g)Kol: 7(g)Sz: 38(g) Zsir: 15(g)Cuk: 2(g)Só:1,63(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 134(mg)	Pulyka sült Spenótfőzelék (07,01.) Tört burgonya 1/2 Alma E:1 418(Kj) 339(KCal) F: 19(g)Kol: 4(g)Sz: 39(g) Zsir: 11(g)Cuk: 4(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 256(mg)	Tojásomlett (03.) Vegyes főzelék (09,01,07.) Körte E:1 365(Kj) 327(KCal) F: 12(g)Kol:186(g)Sz: 36(g) Zsir: 13(g)Cuk: 4(g)Só:0,39(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 136(mg)
Uzsonna Tej 2,8% (07.) Kockasajt (07.) Kukoricapelyhes kifli (01,07.) Kaliforniai paprika E: 886(Kj) 212(KCal) F: 8(g)Kol: 8(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:0,74(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 207(mg)	Olasz felvágott (allerg.mentes,zsírseg. Margarin-Liga Burgonyás kenyér (01.) Zöldpaprika E: 798(Kj) 191(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,58(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 79(mg)	Tej 2,8% (07.) Gyűrűs fánk (01,06.) E:1 237(Kj) 296(KCal) F: 7(g)Kol: 8(g)Sz: 29(g) Zsir: 17(g)Cuk: 8(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 120(mg)	Tej 2,8% (gabonához) (07.) Gabonapehely-dzsungel (TK) (01,06.) E: 658(Kj) 157(KCal) F: 6(g)Kol: 12(g)Sz: 22(g) Zsir: 5(g)Cuk: 5(g)Só:0,29(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 260(mg)	Tej 2,8% (07.) Túrós réteske (07,01,03,06.) E:1 133(Kj) 271(KCal) F: 9(g)Kol: 8(g)Sz: 30(g) Zsir: 10(g)Cuk: 6(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 120(mg)