

Étlap (Bölcsőde (1-3 év))

2025.03.31 - 2025.04.06.

Hétfő 2025.03.31	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.
Reggeli Tej 2,8% (07.) Méz Margarin-Liga Teljes kiőrlésű kenyér (01.) E: 818(Kj) 196(KCal) F: 7(g)Kol: 8(g)Sz: 34(g) Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 122(mg)	Tejeskávé (01,07.) Vajkrém-natúr (07.) Burgonyás kenyér (01.) Kápia paprika E:1 134(Kj) 271(KCal) F: 9(g)Kol: 12(g)Sz: 36(g) Zsir: 11(g)Cuk: 5(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 257(mg)	Citromos gyüm.tea Metélőhagymás túrókrém (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Zöldpaprika E: 548(Kj) 131(KCal) F: 7(g)Kol: 2(g)Sz: 26(g) Zsir: 3(g)Cuk: 4(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 44(mg)	Vaníliás tej (01,07.) Perec (01,03,07.) E:1 061(Kj) 254(KCal) F: 10(g)Kol: 12(g)Sz: 40(g) Zsir: 7(g)Cuk: 8(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 180(mg)	Tej 2,8% (07.) Magvas szendvicskrém (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Kaliforniai paprika E: 786(Kj) 188(KCal) F: 9(g)Kol: 8(g)Sz: 28(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 175(mg)
Tízórai 100% Gyümölcslé-ananászlé E: 339(Kj) 81(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 1(g)Cuk: 18(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Citromos gyüm.tea E: 17(Kj) 4(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 4(g) Zsir: 0(g)Cuk: 3(g)Só:0,05(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Citromos gyüm.tea E: 17(Kj) 4(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 4(g) Zsir: 0(g)Cuk: 3(g)Só:0,05(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)	Gyümölcslé 0,2 l-alma,őszi 51% E: 172(Kj) 41(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsir: 0(g)Cuk: 9(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd Panírozott tőkehalfilé (sütőben) (04,01,10,03.) Sütőtőkefőzelék (07,01.) Alma E:1 418(Kj) 339(KCal) F: 16(g)Kol: 7(g)Sz: 51(g) Zsir: 8(g)Cuk: 5(g)Só:1,75(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 176(mg)	Pulykapörkölt Galuska (01,03.) Céklasaláta Banán E:1 828(Kj) 437(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 66(g) Zsir: 9(g)Cuk: 4(g)Só:1,82(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)	Sajtos tojásomlett (03,07.) Vegyes főzelék (09,01,07.) Alma E:1 474(Kj) 353(KCal) F: 16(g)Kol:204(g)Sz: 31(g) Zsir: 17(g)Cuk: 4(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 230(mg)	Vagdalt pogácsa-sütőben (01,03.) Zöldborsófőzelék (01.) Banán E:1 562(Kj) 374(KCal) F: 17(g)Kol: 55(g)Sz: 51(g) Zsir: 11(g)Cuk: 12(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 44(mg)	Sertés raguleves (09,01,03.) Túrós derelye (01,07.) Vaníliás tejföl (07.) Mandarin E:1 629(Kj) 390(KCal) F: 16(g)Kol: 19(g)Sz: 58(g) Zsir: 9(g)Cuk: 12(g)Só:1,42(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 53(mg)
Uzsonna Párizsi (sertés)-allerg.mentes Margarin-Liga Zsemle (01.) Kígyóuborka E: 783(Kj) 187(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 5(mg)	Gyümölcsjoghurt (07.) Kifli (01,07.) E: 879(Kj) 210(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 2(g)Cuk: 19(g)Só:0,43(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 125(mg)	Tej 2,8% (07.) Kakaós csiga (01,03.) E:1 396(Kj) 334(KCal) F: 9(g)Kol: 8(g)Sz: 33(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 120(mg)	Olasz felvágott (allerg.mentes,zsírseg.) Sajtkrém (07.) Burgonyás kenyér (01.) Kígyóuborka E: 824(Kj) 197(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,65(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 161(mg)	Tej 2,8% (gabonához) (07.) Gabonapehely-cornflakes E: 650(Kj) 155(KCal) F: 6(g)Kol: 12(g)Sz: 23(g) Zsir: 4(g)Cuk: 2(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 181(mg)