

Étlap (Bölcsöde (r, t, e,u) 0-3)

2021.04.26 - 2021.05.02.

Hétfő 2021.04.26	Kedd 2021.04.27.	Szerda 2021.04.28.	Csütörtök 2021.04.29.	Péntek 2021.04.30.
Reggeli tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) gyümölcs joghurt (07.) gyümölcs tea E:4 046(Kj) 968(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:132(g) Zsir: 31(g)Cuk: 99(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)	vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajjízú (07.) főtt tojás (03.) tv.paprika gyümölcs tea tej (07.) E:1 529(Kj) 366(KCal) F: 18(g)Kol:270(g)Sz: 43(g) Zsir: 17(g)Cuk: 13(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 274(mg)	lekváros bukta (01,03,07,06,08,11,) alma gyümölcs tea E:1 419(Kj) 340(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 5(g)Cuk: 16(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 54(mg)	kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) csirkemájpástétom (09,12,07,) uborka epres tej (07.) citromos tea E:1 783(Kj) 427(KCal) F: 16(g)Kol:127(g)Sz: 59(g) Zsir: 13(g)Cuk: 24(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 273(mg)	teljeskiórlésu búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) virslis roppanós ketchup gyümölcs tea E: 929(Kj) 222(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 8(g)Cuk: 6(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 23(mg)
Tízórai alma E: 58(Kj) 14(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: 2(mg)	tej (07.) E: 466(Kj) 111(KCal) F: 6(g)Kol: 20(g)Sz: 9(g) Zsir: 6(g)Cuk: 9(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	banán E: 395(Kj) 95(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 99(mg)	kakaó (07.) E: 610(Kj) 146(KCal) F: 6(g)Kol: 20(g)Sz: 16(g) Zsir: 6(g)Cuk: 16(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 243(mg)	túró rudi (07,06,05.) E:14 960(Kj) 3 579(KCal) F: 96(g)Kol: 12(g)Sz:390(g) Zsir:180(g)Cuk:370(g)Só:0,70(g) Tel.Zs:150(g)Ca: 88(mg)
Ebéd lebbencs leves (09,12,01,03,07,10,) zöldborsó főzelék (01,07,) sült csirkecomb rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:1 543(Kj) 369(KCal) F: 23(g)Kol: 22(g)Sz: 47(g) Zsir: 8(g)Cuk: 9(g)Só:2,17(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 83(mg)	vajgaluska leves (09,01,07,03,) kókuszos csirkemell (03,01,06,07,08,11,) burgonyapüré (07,) ananász befőtt E:1 784(Kj) 427(KCal) F: 23(g)Kol: 84(g)Sz: 43(g) Zsir: 16(g)Cuk: 6(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 44(mg)	paradicsom leves (01,09,03,07,10,) pásztortarhonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12,) cékla saláta üveges E:1 462(Kj) 350(KCal) F: 13(g)Kol: 28(g)Sz: 42(g) Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só:6,58(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 11(mg)	zöldség leves (09,01,03,) almamártás (01,07,) párolt rizs főtt sertéshús E:1 668(Kj) 399(KCal) F: 16(g)Kol: 4(g)Sz: 62(g) Zsir: 9(g)Cuk: 15(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 17(mg)	marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) sajtos-tejfölös spagetti (07,01,03,) E:1 719(Kj) 411(KCal) F: 19(g)Kol: 60(g)Sz: 40(g) Zsir: 19(g)Cuk: 2(g)Só:2,24(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 222(mg)
Uzsonna graham zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) baromfi párizsi margarin-multivitaminos (07,) jégsapretek E:1 137(Kj) 272(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 28(mg)	baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08,) alma E: 985(Kj) 236(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 2(mg)	kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) margarin-multivitaminos (07,) sonkás szelet uborka E: 771(Kj) 184(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 17(mg)	lenmagos-burgonyás pogácsa (01,03,07,06,08,11,) körte E:1 154(Kj) 276(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 9(g)Cuk: 4(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 7(mg)	kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,) alma E:1 190(Kj) 285(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 14(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 28(mg)