

Étlap (Bölsöde (r, t, e,u) 0-3)

2023.05.01 - 2023.05.07.

<i>Hétfő</i> 2023.05.01	<i>Kedd</i> 2023.05.02.	<i>Szerda</i> 2023.05.03.	<i>Csütörtök</i> 2023.05.04.	<i>Péntek</i> 2023.05.05.
Reggeli	<p>sajtkrém-natúr (07,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika kakaó (07,) citromos tea</p> <p>E:2 194(Kj) 525(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 68(g) Zsir: 10(g)Cuk: 38(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 394(mg)</p>	<p>tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) kockasajt (07,) epres tej (07,) citromos limonádé</p> <p>E:2 784(Kj) 666(KCal) F: 20(g)Kol:140(g)Sz: 72(g) Zsir: 21(g)Cuk: 38(g)Só:2,53(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 266(mg)</p>	<p>cigánysonka kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) tv.paprika citromos limonádé kakaó (07,)</p> <p>E:2 402(Kj) 575(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 13(g)Cuk: 37(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 275(mg)</p>	<p>zala felvágott margarin-vajízú (07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) uborka tejeskávé (07,01,)</p> <p>E:2 306(Kj) 552(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 14(g)Cuk: 37(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 257(mg)</p>
Tízórai	<p>banán</p> <p>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)</p>	<p>kakaó (07,)</p> <p>E:1 277(Kj) 306(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 30(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 243(mg)</p>	<p>gyümölcs joghurt (07,)</p> <p>E:3 440(Kj) 823(KCal) F: 36(g)Kol: 13(g)Sz:103(g) Zsir: 30(g)Cuk: 34(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 156(mg)</p>	<p>alma</p> <p>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)</p>
Ebéd	<p>kiskocka leves (01,03,09,07,10,12,) tökfőzelék (07,01,) csirkepörkölt (01,03,07,09,10,12,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:1 385(Kj) 331(KCal) F: 22(g)Kol: 31(g)Sz: 42(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:2,09(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 41(mg)</p>	<p>karfiol krémleves (07,01,03,09,10,) köményes sertéssült tört burgonya cékla-almasaláta (10,07,03,)</p> <p>E:1 723(Kj) 412(KCal) F: 20(g)Kol: 6(g)Sz: 29(g) Zsir: 24(g)Cuk: 2(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 51(mg)</p>	<p>sertés raguleves (09,01,03,07,10,) rizseslecsó-virslivel (01,03,07,09,10,)</p> <p>E:1 491(Kj) 357(KCal) F: 12(g)Kol: 17(g)Sz: 41(g) Zsir: 16(g)Cuk: 3(g)Só:1,36(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 28(mg)</p>	<p>májgaluska leves (09,03,01,07,10,06,08,11,) túrós lepény (01,07,03,)</p> <p>E:2 670(Kj) 639(KCal) F: 29(g)Kol:229(g)Sz: 91(g) Zsir: 31(g)Cuk: 36(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 164(mg)</p>
Uzsonna	<p>édes omlós pogácsa (01,07,03,)</p> <p>E:1 397(Kj) 334(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>trappista sajt (07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajízú (07,) uborka</p> <p>E: 890(Kj) 213(KCal) F: 9(g)Kol: 27(g)Sz: 23(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 167(mg)</p>	<p>sajtkrém-natúr (07,) graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) banán</p> <p>E:1 025(Kj) 245(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 248(mg)</p>	<p>sajtos perec</p>