

Étlap (Bölcsöde (r, t, e,u) 0-3)

2024.05.20 - 2024.05.26.

<i>Hétfő</i> 2024.05.20	<i>Kedd</i> 2024.05.21.	<i>Szerda</i> 2024.05.22.	<i>Csütörtök</i> 2024.05.23.	<i>Péntek</i> 2024.05.24.
Reggeli	lapka sajt (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) margarin-joghurtos (07.) hónaposretek kakaó (07.) E:3 029(Kj) 725(KCal) F: 22(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 30(g)Cuk: 42(g)Só:3,18(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 256(mg)	tejfőlésű túró (07.) rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11.) kaliforniai paprika citromos limonádé E:1 039(Kj) 248(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 41(g) Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,58(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 56(mg)	sajtos sertés párizsi (01,03,06,07.) szezámmagos kifli (01,07,11.) margarin-vajjűzű (07.) uborka tejeskávé (07,01.) citromos limonádé E:2 351(Kj) 562(KCal) F: 14(g)Kol: 19(g)Sz: 64(g) Zsir: 15(g)Cuk: 39(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 243(mg)	virslis roppanós kornspitz TK (01,06,03,07,08,11.) ketchup tej (07.) citromos limonádé E:2 323(Kj) 556(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 13(g)Cuk: 32(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 278(mg)
Tízórai	tej (07.) E:1 155(Kj) 276(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 6(g)Cuk: 23(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)	körte E: 25(Kj) 6(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 5(g) Zsir: 0(g)Cuk: 4(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)	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)	kakaó (07.) 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)
Ebéd	erőleves (09,01,03,07,10,06.) chilis bab (01,03,07,09,10.) E:1 588(Kj) 380(KCal) F: 17(g)Kol: 19(g)Sz: 54(g) Zsir: 11(g)Cuk: 7(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 48(mg)	őszibarack krémleves (07,01.) rántott harcsa (01,03,06,07,08,11.) petrezselymes burgonya túrós rudi (07,06,05.) E:1 934(Kj) 463(KCal) F: 18(g)Kol: 64(g)Sz: 55(g) Zsir: 18(g)Cuk: 24(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 252(mg)	zöldborsó leves (09,01,03,07,10.) csirkepaprikás (09,12,01,03,07,10.) nokedli (01,03.) E:1 654(Kj) 396(KCal) F: 38(g)Kol: 32(g)Sz: 68(g) Zsir: 10(g)Cuk: 2(g)Só:1,51(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 28(mg)	sertésbecsínált leves (09,01,07,03,10.) kókuszos-pudingos pite (01,03,07.) E:1 604(Kj) 384(KCal) F: 11(g)Kol: 51(g)Sz: 69(g) Zsir: 15(g)Cuk: 39(g)Só:0,83(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 107(mg)
Uzsonna	fonott kalács (01,03,07,06,08,11.) eperlekvár körte E: 963(Kj) 230(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 3(g)Cuk: 23(g)Só:0,34(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 33(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) alma E: 735(Kj) 176(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 28(mg)	nutribella fahéjas-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,08.) krémtúrós milli (07.) E:7 653(Kj) 1 831(KCal) F: 71(g)Kol: 0(g)Sz:276(g) Zsir: 47(g)Cuk:257(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 264(mg)	túrós batyu (01,03,07.) müzi szelet carbóna E:1 499(Kj) 359(KCal) F: 21(g)Kol: 46(g)Sz: 68(g) Zsir: 11(g)Cuk: 20(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 99(mg)