

Étlap (Bölcsöde (r, t, e,u) 0-3)

2021.07.26 - 2021.08.01.

Hétfő 2021.07.26	Kedd 2021.07.27.	Szerda 2021.07.28.	Csütörtök 2021.07.29.	Péntek 2021.07.30.
Reggeli fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) méz margarin-joghurtos (07.) citromos limonádé E:1 259(Kj) 301(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 7(g)Cuk: 29(g)Só:0,37(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 36(mg)	sonkás szelet margarin-joghurtos (07.) paradicsom rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) rostos őszibaracklé E: 941(Kj) 225(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 7(g)Cuk: 6(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 14(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) gyümölcs joghurt (07.) citromos limonádé E:4 109(Kj) 983(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:136(g) Zsir: 31(g)Cuk:102(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)	túrós virág (01,03,07,06,08,11,) almalé 100% 11 E:1 255(Kj) 300(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 11(g)Cuk: 22(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 50(mg)	virslis roppanós ketchup vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) citromos limonádé E:1 079(Kj) 258(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 7(g)Cuk: 9(g)Só:1,22(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 20(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)	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)
Ebéd meggy leves (01.) milánói makaróni (07,01,03,09,10,)	zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) csirkepörkölt (01,03,07,09,10,12,) nokedli (01,03,) vitaminsaláta	vajgaluska leves (09,01,07,03,) székelykáposzta-sertéshússal (07,09,12,)	vegyes gyümölcsleves (01.) sült harsafilé (01.) petrezselymes burgonya	palócleves (09,07,01,12,03,10,) joghurtos őszibarackospite (07,01,03,06,08,11,)
E:2 171(Kj) 519(KCal) F: 18(g)Kol: 47(g)Sz: 72(g) Zsir: 17(g)Cuk: 34(g)Só:2,61(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 146(mg)	E:1 707(Kj) 408(KCal) F: 35(g)Kol: 26(g)Sz: 75(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:2,45(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 34(mg)	E:1 212(Kj) 290(KCal) F: 12(g)Kol: 57(g)Sz: 24(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 53(mg)	E:1 593(Kj) 381(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 11(g)Cuk: 20(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 214(mg)	E:2 550(Kj) 610(KCal) F: 15(g)Kol:143(g)Sz: 77(g) Zsir: 25(g)Cuk: 38(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 64(mg)
Üzsonna teljeskiórlésű tepertős pogácsa (01,03,06,07,08,11,) őszibarack	sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11,) alma	graham zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) sonkás szelet margarin-vajjű (07.) tv.paprika	kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) kenőmájás (10,09,06,07,) uborka	vajkrém natúr (07.) kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) jégcsapretek
E: 927(Kj) 222(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 3(mg)	E:1 195(Kj) 286(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 2(mg)	E: 854(Kj) 204(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 31(mg)	E:1 064(Kj) 255(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 35(mg)	E: 986(Kj) 236(KCal) F: 7(g)Kol: 29(g)Sz: 30(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 6(mg)