

Étlap (Bölcsöde (r, t, e,u) 0-3)

2021.09.13 - 2021.09.19.

Hétfő 2021.09.13	Kedd 2021.09.14.	Szerda 2021.09.15.	Csütörtök 2021.09.16.	Péntek 2021.09.17.
Reggeli csikos kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-vajjízú (07,) méz kakaó (07,) gyümölcs tea E:1 677(Kj) 401(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 67(g) Zsir: 13(g)Cuk: 45(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 279(mg)	füstöltizű olaszfelvágott szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) margarin-vajjízú (07,) tv.paprika tej (07,) gyümölcs tea E:1 498(Kj) 358(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 41(g) Zsir: 16(g)Cuk: 13(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 270(mg)	lekváros bukta (01,03,07,06,08,11,) körte citromos tea E:1 512(Kj) 362(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 5(g)Cuk: 19(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 59(mg)	cigánysonka margarin-multivitaminos (07,) paradicsom rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) kakaó (07,) gyümölcs tea E:1 500(Kj) 359(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 45(g) Zsir: 13(g)Cuk: 20(g)Só:1,47(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 256(mg)	füstölt csirkemellsonka sajtkrém-natúr (07,) zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,) vaníliás tej (07,) gyümölcs tea E:1 481(Kj) 354(KCal) F: 16(g)Kol: 31(g)Sz: 50(g) Zsir: 10(g)Cuk: 22(g)Só:1,36(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 386(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)	 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)	 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)	 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)	 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 zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) bolognai spagetti (01,03,07,09,) E:1 819(Kj) 435(KCal) F: 20(g)Kol: 53(g)Sz: 43(g) Zsir: 20(g)Cuk: 4(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 151(mg)	vajjaluska leves (09,01,07,03,) tavaszi kacsarizottó (01,03,07,09,10,) vitaminsaláta E:1 209(Kj) 289(KCal) F: 17(g)Kol: 25(g)Sz: 49(g) Zsir: 6(g)Cuk: 6(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 23(mg)	tavaszi leves (09,01,03,07,10,) rakott burgonya-kolbásszal,tojással (07,01,03,09,10,12,) csemege uborka E:1 775(Kj) 425(KCal) F: 14(g)Kol:178(g)Sz: 29(g) Zsir: 27(g)Cuk: 2(g)Só:5,35(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 82(mg)	kiskocka leves (01,03,09,07,10,12,) paradicsomoskáposzta főzelék (01,03,07,09,10,) fasírt (01,03,06,07,08,11,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:1 665(Kj) 398(KCal) F: 14(g)Kol: 45(g)Sz: 50(g) Zsir: 15(g)Cuk: 10(g)Só:2,43(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 46(mg)	marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) túrós gombóc-édes tejföllel (01,03,06,07,08,11,) E:2 122(Kj) 508(KCal) F: 18(g)Kol: 44(g)Sz: 67(g) Zsir: 19(g)Cuk: 17(g)Só:1,66(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 98(mg)
Uzsonna rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) kenőmájjas (10,09,06,07,) uborka alma E:1 135(Kj) 272(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 35(mg)	teljeskiörlésű vaníliás párna (01,03,06,07,08,11,) banán E:1 617(Kj) 387(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 99(mg)	zala felvágott paradicsom rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) E: 937(Kj) 224(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 14(mg)	krém-túró milli (07,) nutribella fahéjjas-teljeskiörlésű keksz (01,07,06,11,08,) 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)	briós (01,03,07,06,08,11,) alma E: 913(Kj) 218(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 3(g)Cuk: 9(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 2(mg)