

Étlap (Bölcsöde (r, t, e,u) 0-3)

2021.10.18 - 2021.10.24.

Hétfő 2021.10.18	Kedd 2021.10.19.	Szerda 2021.10.20.	Csütörtök 2021.10.21.	Péntek 2021.10.22.
Reggeli fűstöltízű olaszfelvágott margarin-joghurtos (07.) teljeskiőrlelésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) tv.paprika tejeskávé (07,01.) E:1 795(Kj) 429(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 49(g) Zsir: 16(g)Cuk: 24(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 256(mg)	tojásrántotta (03,07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) uborka gyümölcs tea E:1 841(Kj) 440(KCal) F: 20(g)Kol:507(g)Sz: 34(g) Zsir: 25(g)Cuk: 5(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 78(mg)	túrós táska (01,07,03,06,08,11.) kakaó (07.) gyümölcs tea E:1 994(Kj) 477(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 52(g) Zsir: 24(g)Cuk: 26(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 273(mg)	fűstölt csirkemellsonka teljeskiőrlelésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) uborka vaníliás tej (07.) E:1 528(Kj) 366(KCal) F: 14(g)Kol: 31(g)Sz: 51(g) Zsir: 11(g)Cuk: 24(g)Só:1,57(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 257(mg)	virslis roppanós ketchup kornspitz TK (01,06,03,07,08,11.) gyümölcs tea E:1 105(Kj) 264(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 8(g)Cuk: 6(g)Só:1,38(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 38(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)	körte E: 97(Kj) 23(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 5(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)	szőlő E: 163(Kj) 39(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 9(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 14(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)
Ebéd zöldborsó leves (09,01,03,07,10.) csirkepaprikás (09,12,01,03,07,10.) nokedli (01,03.) uborka saláta E:1 800(Kj) 431(KCal) F: 38(g)Kol: 32(g)Sz: 75(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:2,46(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 38(mg)	tarhonya leves (01,03,09,12,07,10.) tökfőzelék (07,01.) sertés rolád (03,01,07,09,10,06,08,11.) túrós rudi (07,06,05.) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11.) E:16 700(Kj) 3 995(KCal) F:111(g)Kol: 67(g)Sz:437(g) Zsir:198(g)Cuk:372(g)Só:3,97(g) Tel.Zs:155(g)Ca: 134(mg)	trópusi gyümölcsleves (01,07.) dubarry sertészelet (01,07,08,03,09,10.) burgonyapüré (07.) E:1 761(Kj) 421(KCal) F: 21(g)Kol: 22(g)Sz: 36(g) Zsir: 21(g)Cuk: 12(g)Só:1,64(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 144(mg)	paradicsom leves (01,09,03,07,10.) tavaszi csirkerizottó (01,03,07,09,10.) vitaminsaláta E:1 349(Kj) 323(KCal) F: 15(g)Kol: 17(g)Sz: 51(g) Zsir: 6(g)Cuk: 13(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 16(mg)	jókai bableves-sertéshússal (07,09,01,03,10,12.) sárgarépas pite (03,08,01,06,07,11.) E:1 877(Kj) 449(KCal) F: 15(g)Kol:180(g)Sz: 58(g) Zsir: 17(g)Cuk: 34(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 84(mg)
Uzsonna sajtos kifli (01,03,07,08,06,11.) gyümölcs joghurt (07.) E:4 326(Kj) 1 035(KCal) F: 41(g)Kol: 13(g)Sz:150(g) Zsir: 32(g)Cuk: 94(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 186(mg)	fűstölt csirkemellsonka teljeskiőrlelésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) paradicsom margarin-vajízú (07.) E: 640(Kj) 153(KCal) F: 8(g)Kol: 11(g)Sz: 25(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 14(mg)	csirkemájpástétom (09,12,07.) szezámmagos zsemle (01,03,11,06,07,08.) hónaposretek körte E: 972(Kj) 232(KCal) F: 8(g)Kol:107(g)Sz: 33(g) Zsir: 8(g)Cuk: 12(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 35(mg)	svájci kifli (01,03,07,06,08,11.) alma E: 898(Kj) 215(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 28(mg)	baconos-szezámmagos rúd (01,03,07,11,06,08.) körte E:1 024(Kj) 245(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 7(mg)