

Étlap (Bölcsöde (r, t, e,u) 0-3)

2021.11.08 - 2021.11.14.

<i>Hétfő</i> 2021.11.08	<i>Kedd</i> 2021.11.09.	<i>Szerda</i> 2021.11.10.	<i>Csütörtök</i> 2021.11.11.	<i>Péntek</i> 2021.11.12.
<p>Reggeli szezámmagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) vajkrém natúr (07,) uborka gyümölcs tea</p> <p>E: 850(Kj) 203(KCal) F: 5(g)Kol: 29(g)Sz: 33(g) Zsir: 6(g)Cuk: 5(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 37(mg)</p>	<p>fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-vajjízú (07,) méz tej (07,) gyümölcs tea</p> <p>E:1 528(Kj) 366(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 60(g) Zsir: 13(g)Cuk: 35(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 276(mg)</p>	<p>tejfölös túró (07,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) uborka gyümölcs tea</p> <p>E: 862(Kj) 206(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 34(g) Zsir: 4(g)Cuk: 5(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 43(mg)</p>	<p>rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) sajtkrém-natúr (07,) tv.paprika citromos tea</p> <p>E:1 019(Kj) 244(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 167(mg)</p>	<p>tönkölyös-hajdinas zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) margarin-vajjízú (07,) sonkás szelet jégcsapretek tej (07,)</p> <p>E:1 572(Kj) 376(KCal) F: 17(g)Kol: 20(g)Sz: 48(g) Zsir: 15(g)Cuk: 13(g)Só:1,51(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 268(mg)</p>
<p>Tízórai tejeskávé (07,01,)</p> <p>E: 623(Kj) 149(KCal) F: 6(g)Kol: 20(g)Sz: 18(g) Zsir: 6(g)Cuk: 16(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(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>	<p>vaniliás tej (07,)</p> <p>E: 649(Kj) 155(KCal) F: 6(g)Kol: 20(g)Sz: 20(g) Zsir: 6(g)Cuk: 17(g)Só:0,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>kakaó (07,)</p> <p>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)</p>	<p>tej (07,)</p> <p>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)</p>
<p>Ebéd vajgaluska leves (09,01,07,03,) bakonyi sertéstokány (07,01,09,12,) bulgur (01,03,07,09,10,)</p> <p>E:1 554(Kj) 372(KCal) F: 15(g)Kol: 56(g)Sz: 43(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,32(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 31(mg)</p>	<p>zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) bolognai spagetti (01,03,07,09,)</p> <p>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)</p>	<p>erőleves (09,01,03,07,10,06,) rakott kelkáposzta-sertéshússal (07,01,03,09,10,12,)</p> <p>E:1 366(Kj) 327(KCal) F: 15(g)Kol:103(g)Sz: 22(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 117(mg)</p>	<p>lebbencs leves (09,12,01,03,07,10,) barackos-sajtos csirkemellfilé (07,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,)</p> <p>E:1 505(Kj) 360(KCal) F: 29(g)Kol: 36(g)Sz: 41(g) Zsir: 8(g)Cuk: 3(g)Só:1,71(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 110(mg)</p>	<p>sertés raguleves (09,01,03,07,10,) burgonyás tészta (09,12,01,03,) csemege uborka</p> <p>E:1 296(Kj) 310(KCal) F: 12(g)Kol: 17(g)Sz: 44(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:3,53(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 19(mg)</p>
<p>Uzsonna krémtúró milli (07,) nutribella fahéjjas-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,08,)</p> <p>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)</p>	<p>graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) edami sajt (07,) kápia paprika</p> <p>E: 993(Kj) 237(KCal) F: 10(g)Kol: 27(g)Sz: 21(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 211(mg)</p>	<p>szilvás-tepertős papucs (01,03,07,06,08,11,) alma</p> <p>E:1 492(Kj) 357(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 14(g)Cuk: 14(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 2(mg)</p>	<p>teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) cigánysonka</p> <p>E: 795(Kj) 190(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 14(mg)</p>	<p>zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,)ogyorókrém (01,07,08,06,)</p> <p>E:1 018(Kj) 244(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 8(g)Cuk: 15(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 11(mg)</p>