

Étlap (Bölcsöde (r, t, e,u) 0-3)

2022.01.10 - 2022.01.16.

Hétfő 2022.01.10	Kedd 2022.01.11.	Szerda 2022.01.12.	Csütörtök 2022.01.13.	Péntek 2022.01.14.
Reggeli tejeskiórlésú búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) zala felvágott margarin-multivitaminos (07,) tv.paprika tejeskávé (07,01.) E:1 684(Kj) 403(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 49(g) Zsir: 16(g)Cuk: 23(g)Só:1,36(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 256(mg)	fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) méz kakaó (07,) gyümölcs tea E:1 797(Kj) 430(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 67(g) Zsir: 13(g)Cuk: 42(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 279(mg)	mogyorókrém (01,07,08,06,) zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,) tej (07,) gyümölcs tea E:1 558(Kj) 373(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 52(g) Zsir: 13(g)Cuk: 28(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 251(mg)	rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,) tojáskrém (03,10,07,) tv.paprika gyümölcs tea E:1 121(Kj) 268(KCal) F: 10(g)Kol:132(g)Sz: 41(g) Zsir: 7(g)Cuk: 4(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 40(mg)	cigánysonka sajtkrém-natúr (07,) kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) kakaó (07,) E:1 420(Kj) 340(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 39(g) Zsir: 13(g)Cuk: 18(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 394(mg)
Tízórai gyümölcs joghurt (07,) E:3 440(Kj) 823(KCal) F: 36(g)Kol: 13(g)Sz:103(g) Zsir: 30(g)Cuk: 94(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 156(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)	kisdobozos madártej 200ml (07,) E: 355(Kj) 85(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 12(g) Zsir: 3(g)Cuk: 12(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(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)	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)
Ebéd tojásleves (03,01,09,12,07,10,) tavaszi kacsarizottó (01,03,07,09,10,) káposzta saláta E:1 090(Kj) 261(KCal) F: 10(g)Kol:125(g)Sz: 40(g) Zsir: 7(g)Cuk: 5(g)Só:2,15(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 29(mg)	karfiolleves (09,01,03,07,10,) zöldbab főzelék (07,01,) fasírt (01,03,06,07,08,11,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:1 581(Kj) 378(KCal) F: 15(g)Kol: 49(g)Sz: 40(g) Zsir: 16(g)Cuk: 2(g)Só:2,57(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 39(mg)	tavaszi leves (09,01,03,07,10,) harcsapaprikás (07,01,09,12,) nokedli (01,03,) E:1 499(Kj) 359(KCal) F: 28(g)Kol: 3(g)Sz: 66(g) Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,81(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 141(mg)	májgaluska leves (09,03,01,07,10,06,08,11,) tejfölös-gombás marha ragu (01,09,12,07,03,10,) tarhonya (01,03,07,09,10,) E:1 413(Kj) 338(KCal) F: 21(g)Kol:170(g)Sz: 38(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,91(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 28(mg)	marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) aranygaluska (01,03,07,08,) vaníliásodó (07,) E:2 603(Kj) 623(KCal) F: 20(g)Kol: 50(g)Sz: 83(g) Zsir: 19(g)Cuk: 26(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 190(mg)
Úzsonna szilvás-tepertős papucs (01,03,07,06,08,11,) alma 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)	baromfi párizsi vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) uborka E: 999(Kj) 239(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 14(mg)	félbarna kenyér 1kg/cs (01,) füstölt csirkemellsonka margarin-vajjízú (07,) jégcsapretek E: 239(Kj) 57(KCal) F: 5(g)Kol: 11(g)Sz: 5(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,79(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) kockasajt (07,) körte E:1 756(Kj) 420(KCal) F: 15(g)Kol:140(g)Sz: 59(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 37(mg)	baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08,) narancs E:1 013(Kj) 242(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 19(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 22(mg)