

Étlap (Bölcsöde (r, t, e,u) 0-3)

2022.01.17 - 2022.01.23.

Hétfő 2022.01.17	Kedd 2022.01.18.	Szerda 2022.01.19.	Csütörtök 2022.01.20.	Péntek 2022.01.21.
Reggeli kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,) körte citromos tea E:1 357(Kj) 325(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 14(g)Cuk: 19(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 33(mg)	vajkrém natúr (07,) rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika kakaó (07,) gyümölcs tea E:1 608(Kj) 385(KCal) F: 13(g)Kol: 49(g)Sz: 54(g) Zsir: 11(g)Cuk: 21(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 279(mg)	baromfi párizsi teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika margarin-vajjű (07,) vaníliás tej (07,) E:1 572(Kj) 376(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 51(g) Zsir: 16(g)Cuk: 24(g)Só:1,32(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 256(mg)	virslis roppanós ketchup sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) kakaó (07,) gyümölcs tea E:1 930(Kj) 462(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 71(g) Zsir: 15(g)Cuk: 22(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 282(mg)	bécsi felvágott kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) margarin-multivitaminos (07,) tv.paprika citromos tea E:1 032(Kj) 247(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 3(mg)
Tízórai 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)	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)	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)
Ebéd tejfőlés gombaleves (01,03,) borsos sertéstopány bulgur E:1 490(Kj) 356(KCal) F: 16(g)Kol: 40(g)Sz: 38(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:2,06(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 31(mg)	zellerkrémleves pirított zöldségekkel (09,07,01,03,10,) pásztortarhonya-sertéshússal (01,03,07,09,10,12,) káposzta saláta levesgyöngy E:1 500(Kj) 359(KCal) F: 14(g)Kol: 30(g)Sz: 40(g) Zsir: 15(g)Cuk: 5(g)Só:7,27(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 39(mg)	erőleves főtt sertéshús almamártás (07,01,) párolt rizs E:1 734(Kj) 415(KCal) F: 20(g)Kol: 2(g)Sz: 61(g) Zsir: 10(g)Cuk: 15(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 20(mg)	sertés raguleves (01,03,07,09,10,) húsos-spenótos penne (07,01,03,09,10,05,) alma E:1 719(Kj) 411(KCal) F: 17(g)Kol: 51(g)Sz: 37(g) Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:2,81(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 59(mg)	palócleves tejbegríz (07,01,) szórat kakaó-fahéj E:1 226(Kj) 293(KCal) F: 11(g)Kol: 33(g)Sz: 34(g) Zsir: 12(g)Cuk: 19(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 200(mg)
Uzsonna marha párizsi margarin-multivitaminos (07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) uborka E: 913(Kj) 218(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 17(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)	túrós csiga (01,07,03,06,08,11,) körte E: 899(Kj) 215(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 4(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 37(mg)	lekváros bukta (01,03,07,06,08,11,) E:1 287(Kj) 308(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 5(g)Cuk: 12(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 52(mg)	teljeskiőrlésű 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)