

Étlap (Bölcsöde (r, t, e,u) 0-3)

2022.02.14 - 2022.02.20.

<i>Hétfő</i> 2022.02.14	<i>Kedd</i> 2022.02.15.	<i>Szerda</i> 2022.02.16.	<i>Csütörtök</i> 2022.02.17.	<i>Péntek</i> 2022.02.18.
<p>Reggeli</p> <p>cigánysonka margarin-vajjízú (07.) kaliforniai paprika rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11.) karamellás tej (07.)</p> <p>E:1 273(Kj) 304(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 40(g) Zsir: 12(g)Cuk: 16(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 254(mg)</p>	<p>vajkrém natúr (07.) graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11.) vajretek gyümölcs tea</p> <p>E: 763(Kj) 183(KCal) F: 5(g)Kol: 29(g)Sz: 26(g) Zsir: 6(g)Cuk: 5(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 18(mg)</p>	<p>sajtos sertés párizsi (01,03,06,07.) rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11.) vajkrém-zöldfűszeres (07.) vaníliás tej (07.)</p> <p>E:1 785(Kj) 427(KCal) F: 15(g)Kol: 39(g)Sz: 53(g) Zsir: 16(g)Cuk: 17(g)Só:1,39(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 273(mg)</p>	<p>csíkos kalács (01,03,07,06,08,11.) méz teavaj (07.) kakaó (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:1 968(Kj) 471(KCal) F: 10(g)Kol: 43(g)Sz: 67(g) Zsir: 17(g)Cuk: 45(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 281(mg)</p>	<p>csirkemájpástétom (09,12,07.) kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08.) rostos körtelé</p> <p>E:1 136(Kj) 272(KCal) F: 9(g)Kol:107(g)Sz: 36(g) Zsir: 9(g)Cuk: 6(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 1(mg)</p>
<p>Tízórai</p> <p>gyümölcs joghurt (07.)</p> <p>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)</p>	<p>narancs</p> <p>E: 86(Kj) 21(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 4(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 22(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>banán</p> <p>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)</p>	<p>körte</p> <p>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)</p>
<p>Ebéd</p> <p>zöldborsó leves (09,01,03,07,10.) bácskai rizseshús (09,12.) uborka saláta</p> <p>E:1 447(Kj) 346(KCal) F: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 42(g) Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só:2,04(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 38(mg)</p>	<p>májgaluska leves (09,03,01,07,10,06,08,11.) burgonyafőzelék (01,07,03,09,10.) sült csirkecomb rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:1 608(Kj) 385(KCal) F: 23(g)Kol:161(g)Sz: 41(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:2,37(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 38(mg)</p>	<p>rizsleves (09,01,03,07,10.) vadas sertésszelet (10,09,07,01,03.) főtt tészta (01,03.)</p> <p>E:1 417(Kj) 339(KCal) F: 17(g)Kol: 2(g)Sz: 46(g) Zsir: 10(g)Cuk: 3(g)Só:2,01(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 37(mg)</p>	<p>tojásleves (03,01,09,12,07,10.) olaszos sültcsirkecomb (01,03,07,09,10.) burgonyapüré (07.)</p> <p>E:1 420(Kj) 340(KCal) F: 25(g)Kol:155(g)Sz: 25(g) Zsir: 15(g)Cuk: 3(g)Só:1,98(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 38(mg)</p>	<p>marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12.) fánk lekvárral (01,03,07.) alma</p> <p>E:3 356(Kj) 803(KCal) F: 14(g)Kol: 58(g)Sz: 67(g) Zsir: 51(g)Cuk: 22(g)Só:1,46(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 51(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>sajtos csiga 65g (01,03,07,06,08,11.) kisdobozos madártej 200ml (07.)</p> <p>E:1 208(Kj) 289(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 15(g)Cuk: 14(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 26(mg)</p>	<p>teljeskiőrlésű vaníliás párna (01,03,06,07,08,11.) banán</p> <p>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)</p>	<p>svájci kifli (01,03,07,06,08,11.) gyümölcs tea</p> <p>E: 914(Kj) 219(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 10(g)Cuk: 16(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 26(mg)</p>	<p>marha párizsi margarin-multivitaminos (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) jégcsapretek</p> <p>E: 969(Kj) 232(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 14(mg)</p>	<p>teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11.) narancslé 100% 2 dl</p> <p>E:3 032(Kj) 725(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz:108(g) Zsir: 26(g)Cuk: 88(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 0(mg)</p>