

Étlap (Bölcsöde (r, t, e,u) 0-3)

2022.03.07 - 2022.03.13.

Hétfő 2022.03.07	Kedd 2022.03.08.	Szerda 2022.03.09.	Csütörtök 2022.03.10.	Péntek 2022.03.11.
Reggeli kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) zala felvágott margarin-vajjízú (07.) paradicsom tej (07.) citromos tea E:1 610(Kj) 385(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 47(g) Zsir: 17(g)Cuk: 16(g)Só:1,49(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 240(mg)	kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) margarin-vajjízú (07.) marha párizsi uborka kakaó (07.) citromos tea E:1 701(Kj) 407(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 55(g) Zsir: 16(g)Cuk: 24(g)Só:1,38(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 275(mg)	vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) tojáskrém (03,10,07.) hónaposretek gyümölcs tea E: 913(Kj) 218(KCal) F: 8(g)Kol:132(g)Sz: 34(g) Zsir: 5(g)Cuk: 4(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 23(mg)	fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) eperlekvár epres tej (07.) citromos tea E:1 715(Kj) 410(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 71(g) Zsir: 9(g)Cuk: 43(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 266(mg)	csirkemájpastétom (09,12,07,) tv.paprika szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) tejeskávé (07,01,) gyümölcs tea E:1 583(Kj) 379(KCal) F: 14(g)Kol:127(g)Sz: 51(g) Zsir: 14(g)Cuk: 20(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 270(mg)
Tízórai krémtúró milli (07,) E:7 070(Kj) 1 691(KCal) F: 69(g)Kol: 0(g)Sz:260(g) Zsir: 40(g)Cuk:250(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 264(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)	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)	narancs 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)	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 nyírségi gombóclevés (01,06,07,09,12,) pulyka aprópecsenye (01,03,07,09,10,) főtt tészta (01,03,) E:1 748(Kj) 418(KCal) F: 24(g)Kol: 29(g)Sz: 49(g) Zsir: 13(g)Cuk: 2(g)Só:2,21(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 10(mg)	karalábé leves (09,01,03,07,10,) rakott cukkini-sertéshússal (07,01,03,09,10,) E:1 664(Kj) 398(KCal) F: 16(g)Kol:118(g)Sz: 28(g) Zsir: 24(g)Cuk: 2(g)Só:2,87(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 152(mg)	vajgaluska leves (09,01,07,03,) búboshús (03,01,06,07,08,11,09,10,) zöldbab főzelék (07,01,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:1 894(Kj) 453(KCal) F: 26(g)Kol:126(g)Sz: 44(g) Zsir: 18(g)Cuk: 2(g)Só:0,12(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 108(mg)	zöldség leves (09,01,03,) tejfölös-borsós csirkeragu (01,07,03,09,10,) párolt rizs túró rudi (07,06,05,) E:16 393(Kj) 3 922(KCal) F:112(g)Kol: 32(g)Sz:439(g) Zsir:189(g)Cuk:371(g)Só:1,94(g) Tel.Zs:151(g)Ca: 111(mg)	magyaros burgonyaleves (09,12,01,03,07,10,) túrós gombóc-édes tejföllel (01,03,06,07,08,11,) E:2 060(Kj) 493(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 71(g) Zsir: 18(g)Cuk: 16(g)Só:1,38(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 98(mg)
Uzsonna tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) sajtkrém-natúr (07,) banán E:1 116(Kj) 267(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 4(g)Cuk: 2(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 263(mg)	hajtogatottrétes-túrós (01,03,07,06,08,11,) alma E:1 057(Kj) 253(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 12(g)Cuk: 12(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 2(mg)	kisdobozos kakaó 200ml (07,) sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11,) E:1 431(Kj) 342(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 18(g)Cuk: 11(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)	rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) pulykamell sonka kápia paprika margarin-vajjízú (07,) E: 848(Kj) 203(KCal) F: 9(g)Kol: 11(g)Sz: 33(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,96(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 27(mg)	teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) füstölt csirkemellsonka tv.paprika margarin-multivitaminos (07,) narancs E: 844(Kj) 202(KCal) F: 9(g)Kol: 11(g)Sz: 29(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,36(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 38(mg)