

# Étlap ( Bölcsöde ( r, t, e,u) 0-3 )

2022.03.14 - 2022.03.20.

| <b>Hétfő</b><br>2022.03.14 | <b>Kedd</b><br>2022.03.15. | <b>Szerda</b><br>2022.03.16.  | <b>Csütörtök</b><br>2022.03.17.  | <b>Péntek</b><br>2022.03.18.  |
|----------------------------|----------------------------|---|--|---|
| <b>Reggeli</b>             |                            | <b>füstöltizű olaszfelvágott<br/>sajtkrém-natúr (07.)<br/>szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,)<br/>kakaó (07.)<br/>gyümölcs tea</b><br><br>E:1 799(Kj) 430(KCal)<br>F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 50(g)<br>Zsir: 16(g)Cuk: 22(g)Só:1,37(g)<br>Tel.Zs: 5(g)Ca: 407(mg) | <b>főtt tojás (03.)<br/>margarin-multivitaminos (07.)<br/>vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,)<br/>tv.paprika<br/>gyümölcs tea</b><br><br>E:1 189(Kj) 284(KCal)<br>F: 12(g)Kol:250(g)Sz: 34(g)<br>Zsir: 11(g)Cuk: 4(g)Só:0,55(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 34(mg)      | <b>virslis roppanós<br/>sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,)<br/>ketchup<br/>vaníliás tej (07.)<br/>citromos tea</b><br><br>E:2 024(Kj) 484(KCal)<br>F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 77(g)<br>Zsir: 15(g)Cuk: 26(g)Só:0,93(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 279(mg) |
| <b>Tízórai</b>             |                            | <b>tej (07.)</b><br><br>E: 466(Kj) 111(KCal)<br>F: 6(g)Kol: 20(g)Sz: 9(g)<br>Zsir: 6(g)Cuk: 9(g)Só:0,20(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)   | <b>alma</b><br><br>E: 58(Kj) 14(KCal)<br>F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g)<br>Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)  | <b>körte</b><br><br>E: 97(Kj) 23(KCal)<br>F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 5(g)<br>Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)<br>Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)  |
| <b>Ebéd</b>                |                            | <b>pórékrémleves (09,07,01,03,10,)<br/>lecsós sertésszelet (01,03,07,09,10,)<br/>barna rizs (01,03,07,09,10,)</b><br><br>E:1 621(Kj) 388(KCal)<br>F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g)<br>Zsir: 14(g)Cuk: 4(g)Só:1,82(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 124(mg)                       | <b>csirkegulyásleves (09,01,03,07,10,12,)<br/>rakott kelkáposzta-sertéshússal<br/>(07,01,03,09,10,12,)</b><br><br>E:1 578(Kj) 378(KCal)<br>F: 21(g)Kol:112(g)Sz: 25(g)<br>Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:1,82(g)<br>Tel.Zs: 7(g)Ca: 119(mg)                          | <b>betyárleves (09,03,01,07,10,12,)<br/>almáslinzer (01,07,03,)</b><br><br>E:2 141(Kj) 512(KCal)<br>F: 14(g)Kol: 77(g)Sz: 68(g)<br>Zsir: 18(g)Cuk: 21(g)Só:1,09(g)<br>Tel.Zs: 8(g)Ca: 44(mg)  |
| <b>Uzsonna</b>             |                            | <b>túrós táska (01,07,03,06,08,11,)<br/>alma</b><br><br>E:1 369(Kj) 327(KCal)<br>F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g)<br>Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g)<br>Tel.Zs: 19(g)Ca: 32(mg)   | <b>baromfi párizsi<br/>teljeskiőrlésű búzakenyér<br/>(01,03,06,07,08,11,)<br/>margarin-multivitaminos (07.)<br/>alma<br/>tv.paprika</b><br><br>E: 978(Kj) 234(KCal)<br>F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g)<br>Zsir: 11(g)Cuk: 9(g)Só:1,13(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 19(mg) | <b>briós (01,03,07,06,08,11,)<br/>tejszelet</b><br><br>E: 855(Kj) 205(KCal)<br>F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g)<br>Zsir: 3(g)Cuk: 9(g)Só:0,40(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)  |