

Étlap (Bölsöde (r, t, e,u) 0-3)

2022.03.21 - 2022.03.27.

Hétfő 2022.03.21	Kedd 2022.03.22.	Szerda 2022.03.23.	Csütörtök 2022.03.24.	Péntek 2022.03.25.
Reggeli fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-vajjízú (07,) méz kakaó (07,) gyümölcs tea E:1 672(Kj) 400(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 67(g) Zsir: 13(g)Cuk: 42(g)Só:0,59(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 279(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) gyümölcs joghurt (07,) gyümölcs tea E:4 046(Kj) 968(KCal) F: 40(g)Kol: 13(g)Sz:132(g) Zsir: 31(g)Cuk: 99(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 182(mg)	marha párizsi szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) margarin-multivitaminos (07,) hónaposretek vaníliás tej (07,) citromos tea E:1 735(Kj) 415(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 55(g) Zsir: 17(g)Cuk: 24(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 267(mg)	csirkemájpástétom (09,12,07,) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) paradicsom gyümölcs tea E:1 094(Kj) 262(KCal) F: 10(g)Kol:107(g)Sz: 37(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,83(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 30(mg)	füstöltízú olaszfelvágott margarin-multivitaminos (07,) kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,) citromos tea E:1 114(Kj) 266(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 14(mg)
Tízórai 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)	túró rudi (07,06,05,) E:14 960(Kj) 3 579(KCal) F: 96(g)Kol: 12(g)Sz:390(g) Zsir:180(g)Cuk:370(g)Só:0,70(g) Tel.Zs:150(g)Ca: 88(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 tojásleves (03,01,09,12,07,10,) budapest szelet (01,03,07,09,10,12,) főtt tészta (01,03,)	fahéjas szilvaleves (07,) szezámagos rántottcsirkemell (03,01,06,07,08,11,) petrezselymes burgonya	tarhonya leves (01,03,09,12,07,10,) tökfőzelék (07,01,) csirkepörkölt (01,03,07,09,10,12,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,)	erőleves (09,01,03,07,10,06,) sült kacsamell (01,03,07,09,10,) tört burgonya párolt lilakáposzta	tejbegríz (01,07,) szórat kakaó-fahéj betyárleves (09,03,01,07,10,12,)
Uzsonna baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08,) alma E: 985(Kj) 236(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 2(mg)	félbarna kenyér 1kg/cs (01,) margarin-multivitaminos (07,) bécsi felvágott paradicsom E: 266(Kj) 64(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 4(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,18(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,) banán E:1 527(Kj) 365(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 14(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 125(mg)	sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) ivójoghurt Jogobella 250g (07,)	teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11,) alma E:1 260(Kj) 302(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 2(mg)