

Étlap (Bölcsöde (r, t, e,u) 0-3)

2022.04.11 - 2022.04.17.

Hétfő 2022.04.11	Kedd 2022.04.12.	Szerda 2022.04.13.	Csütörtök 2022.04.14.	Péntek 2022.04.15.
Reggeli gabonapehely kakaós (01,06,05,11,07,) tej (07,) gyümölcs tea E: 879(Kj) 210(KCal) F: 7(g)Kol: 20(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 20(g)Só:0,26(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 240(mg)	csirkemájpástétom (09,12,07,) szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) paradicsom epres tej (07,) citromos tea E:1 670(Kj) 400(KCal) F: 14(g)Kol:127(g)Sz: 56(g) Zsir: 14(g)Cuk: 24(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 268(mg)	ízes sonka margarin-multivitaminos (07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) uborka kakaó (07,) E:1 344(Kj) 322(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 44(g) Zsir: 11(g)Cuk: 20(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 260(mg)	fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) eperlekvár citromos tea E:1 066(Kj) 255(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 3(g)Cuk: 26(g)Só:0,34(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 26(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)	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)	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)	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)	
Ebéd jakabgulyás - marhahússal (07,09,01,03,12,10,) káposztás tészta (01,03,) E:1 309(Kj) 313(KCal) F: 14(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsir: 6(g)Cuk: 11(g)Só:0,92(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 55(mg)	lebbencs leves (09,12,01,03,07,10,) ananasz csirkemell filé (07,) párolt rizs E:1 691(Kj) 405(KCal) F: 22(g)Kol: 37(g)Sz: 49(g) Zsir: 13(g)Cuk: 3(g)Só:2,14(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 128(mg)	zöldborsó leves (09,01,03,07,10,) paradicsomoskáposzta főzelék (01,03,07,09,10,) sült tarja rozkenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:2 064(Kj) 494(KCal) F: 21(g)Kol: 70(g)Sz: 41(g) Zsir: 26(g)Cuk: 11(g)Só:2,25(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 49(mg)	trópusi gyümölcsleves (01,07,) sajtszósos halszelet (04,01,07,) burgonyapüré (07,) E: 906(Kj) 217(KCal) F: 9(g)Kol: 5(g)Sz: 44(g) Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só:1,32(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 31(mg)	
Uzsonna marha párizsi margarin-vajízú (07,) rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika E: 984(Kj) 235(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,96(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 30(mg)	sajtos percc 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)	lekváros bukta (01,03,07,06,08,11,) banán E:1 682(Kj) 402(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 79(g) Zsir: 5(g)Cuk: 12(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 151(mg)	sajtkrém-natúr (07,) sajtos sertés párizsi (01,03,06,07,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) tv.paprika E:1 017(Kj) 243(KCal) F: 9(g)Kol: 19(g)Sz: 31(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 151(mg)	