

# Étlap ( Bölcsöde ( r, t, e,u) 0-3 )

2022.04.18 - 2022.04.24.

<b>Hétfő</b> 2022.04.18	<b>Kedd</b> 2022.04.19.	<b>Szerda</b> 2022.04.20.	<b>Csütörtök</b> 2022.04.21.	<b>Péntek</b> 2022.04.22.
<b>Reggeli</b>	<b>füstöltzú olaszfelvágott vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) margarin-multivitaminos (07.) hónaposretek citromos tea</b>  E:1 240(Kj) 297(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 11(mg)	<b>cigánysonka teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) vajkrém natúr (07.) kakaó (07.) gyümölcs tea</b>  E:1 562(Kj) 374(KCal) F: 15(g)Kol: 49(g)Sz: 45(g) Zsir: 14(g)Cuk: 21(g)Só:1,65(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 263(mg)	<b>kenőmájás (10,09,06,07.) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11.) uborka epres tej (07.) citromos tea</b>  E:1 841(Kj) 440(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 58(g) Zsir: 12(g)Cuk: 24(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 275(mg)	<b>rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08.) sajtkrém-natúr (07.) uborka kakaó (07.) citromos tea</b>  E:1 716(Kj) 410(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 61(g) Zsir: 11(g)Cuk: 25(g)Só:0,89(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 410(mg)
<b>Tízórai</b>	<b>alma</b>  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)	<b>kakaó (07.)</b>  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)	<b>banán</b>  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)	<b>tej (07.)</b>  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)
<b>Ebéd</b>	<b>grízgaluska leves (01,03,09,07,10.) sárgarépa főzelék (01,03,07,09,10.) fasírt (01,03,06,07,08,11.) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11.)</b>  E:1 655(Kj) 396(KCal) F: 15(g)Kol: 85(g)Sz: 45(g) Zsir: 16(g)Cuk: 3(g)Só:2,41(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 70(mg)	<b>zöldség leves (09,01,03.) rakott burgonya-kolbásszal,tojással (07,01,03,09,10.) csemege uborka</b>  E:1 765(Kj) 422(KCal) F: 13(g)Kol:179(g)Sz: 30(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:4,56(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 77(mg)	<b>paradicsom leves (01,09,03,07,10.) rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11.) rizi-bizi (01,03,07,09,10.) őszibarack befőtt</b>  E:1 735(Kj) 415(KCal) F: 20(g)Kol: 35(g)Sz: 55(g) Zsir: 13(g)Cuk: 11(g)Só:1,33(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 27(mg)	<b>pulykaraguleves (09,01,03.) mogyorókrémes minigombóc (01,03,06,07,08,11.)</b>  E: 507(Kj) 121(KCal) F: 7(g)Kol: 10(g)Sz: 12(g) Zsir: 5(g)Cuk: 3(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 12(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>túrós táská (01,07,03,06,08,11.)</b>  E:1 310(Kj) 313(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 30(mg)	<b>csikos kalács (01,03,07,06,08,11.) teavaj (07.) méz</b>  E:1 284(Kj) 307(KCal) F: 4(g)Kol: 23(g)Sz: 47(g) Zsir: 11(g)Cuk: 25(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 39(mg)	<b>sajtos csiga 65g (01,03,07,06,08,11.) banán</b>  E:1 248(Kj) 299(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 12(g)Cuk: 2(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 125(mg)	<b>marha párizsi kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08.) margarin-multivitaminos (07.)</b>  E:1 105(Kj) 264(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)