

Étlap (Bölsöde (r, t, e,u) 0-3)

2022.04.25 - 2022.05.01.

Hétfő 2022.04.25	Kedd 2022.04.26.	Szerda 2022.04.27.	Csütörtök 2022.04.28.	Péntek 2022.04.29.
Reggeli <p>pulykamell sonka burgonyás kifli 50 g (01,03,07.) margarin-multivitaminos (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:1 691(Kj) 405(KCal) F: 14(g)Kol: 11(g)Sz: 59(g) Zsir: 12(g)Cuk: 9(g)Só:1,63(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>körözött (07.) korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08.) tv.paprika kakaó (07.) citromos tea</p> <p>E:1 562(Kj) 374(KCal) F: 15(g)Kol: 32(g)Sz: 52(g) Zsir: 10(g)Cuk: 24(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 279(mg)</p>	<p>sajtos kifli (01,03,07,08,06,11.) gyümölcs joghurt (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:4 400(Kj) 1 053(KCal) F: 41(g)Kol: 13(g)Sz:154(g) Zsir: 32(g)Cuk: 98(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 186(mg)</p>	<p>virslis roppanós kornspitz TK (01,06,03,07,08,11.) ketchup vaníliás tej (07.) citromos tea</p> <p>E:1 808(Kj) 433(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 60(g) Zsir: 13(g)Cuk: 26(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 278(mg)</p>	<p>füstölt csirkemellsonka szezámmagos zsemle (01,03,11,06,07,08.) margarin-multivitaminos (07.) uborka kakaó (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:1 483(Kj) 355(KCal) F: 15(g)Kol: 31(g)Sz: 49(g) Zsir: 11(g)Cuk: 20(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 273(mg)</p>
Tízórai <p>banán</p> <p>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)</p>	<p>alma</p> <p>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)</p>	<p>kakaó (07.)</p> <p>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)</p>	<p>túrós rudi (07,06,05.)</p> <p>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)</p>	<p>tej (07.)</p> <p>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)</p>
Ebéd <p>sárgaborsógulyás-sertéshússal (09,01,03,07,10,12.) tejbegríz (01,07.) szórat kakaó-fahéj</p> <p>E:1 391(Kj) 333(KCal) F: 15(g)Kol: 31(g)Sz: 42(g) Zsir: 11(g)Cuk: 18(g)Só:1,19(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 203(mg)</p>	<p>tejfölös gombaleves (01,09,07,03.) sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10.) főtt tészta (01,03.) csemege uborka</p> <p>E:1 669(Kj) 399(KCal) F: 17(g)Kol: 40(g)Sz: 40(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:2,86(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 31(mg)</p>	<p>magyaros karfiolleves (09,07,01,03.) tavaszi csirkerizzottó (01,03,07,09,10.) cékla saláta üveges</p> <p>E:1 149(Kj) 275(KCal) F: 15(g)Kol: 19(g)Sz: 37(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 13(mg)</p>	<p>ősziarack krémleves (07,01.) harsapaprikás (07,01,09,12.) nokedli (01,03.)</p> <p>E:1 586(Kj) 379(KCal) F: 27(g)Kol: 4(g)Sz: 74(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 133(mg)</p>	<p>marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12.) aranygaluska (01,03,07,08.) vaníliásodó (07.)</p> <p>E:2 603(Kj) 623(KCal) F: 20(g)Kol: 50(g)Sz: 83(g) Zsir: 19(g)Cuk: 26(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 190(mg)</p>
Uzsonna <p>krémtúrós milli (07.) nutribella fahéjas-teljeskiörlésű keksz (01,07,06,11,08.)</p> <p>E:7 653(Kj) 1 831(KCal) F: 71(g)Kol: 0(g)Sz:276(g) Zsir: 47(g)Cuk:257(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 264(mg)</p>	<p>bécsi felvágott margarinos kenyér szeletelt (01.) margarin-multivitaminos (07.)</p> <p>E: 203(Kj) 48(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 1(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,11(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) tojáskrém (03,10,07.) hónaposretek</p> <p>E: 839(Kj) 201(KCal) F: 8(g)Kol:132(g)Sz: 29(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 23(mg)</p>	<p>briós (01,03,07,06,08,11.) alma</p> <p>E: 913(Kj) 218(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 3(g)Cuk: 9(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 2(mg)</p>	<p>tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) kockasajt (07.) alma</p> <p>E:1 363(Kj) 326(KCal) F: 13(g)Kol:140(g)Sz: 35(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 28(mg)</p>