

Étlap (Bölcsőde (1-3 év))

2022.01.17 - 2022.01.23.

<i>Hétfő</i> 2022.01.17	<i>Kedd</i> 2022.01.18.	<i>Szerda</i> 2022.01.19.	<i>Csütörtök</i> 2022.01.20.	<i>Péntek</i> 2022.01.21.
Reggeli Tej 2,8% (07.) Briós (01,03,07.) E:1 003(Kj) 240(KCal) F: 8(g)Kol: 12(g)Sz: 31(g) Zsir: 9(g)Cuk: 6(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 180(mg)	Vaniliás tej (03,06,09,10,01,07.) Kenőmájas (06,07.) Kukoricás kenyér (01.) Zöldpaprika E:1 087(Kj) 260(KCal) F: 10(g)Kol: 12(g)Sz: 38(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 182(mg)	Tej 2,8% (07.) Fatörzs kifli - kakaós (01,03,06,07.) E: 985(Kj) 236(KCal) F: 8(g)Kol: 12(g)Sz: 31(g) Zsir: 9(g)Cuk: 6(g)Só:0,39(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 180(mg)	Tej 2,8% (gabonához) (07.) Gabonapehely-kakaós (01,06.) E: 796(Kj) 190(KCal) F: 8(g)Kol: 16(g)Sz: 24(g) Zsir: 7(g)Cuk: 6(g)Só:0,25(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 320(mg)	Kakaó (07.) Sajtkrém (07.) Kifli (01,07.) Kígyóborka E: 906(Kj) 217(KCal) F: 9(g)Kol: 12(g)Sz: 35(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 266(mg)
Tízórai Citromos gyüm.tea Alma E: 134(Kj) 32(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsir: 0(g)Cuk: 3(g)Só:0,06(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)	Mandarin E: 170(Kj) 41(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 9(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Citromos gyüm.tea Banán E: 349(Kj) 84(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 0(g)Cuk: 3(g)Só:0,05(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 4(mg)	Kivi E: 230(Kj) 55(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 11(g) Zsir: 0(g)Cuk: 8(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 31(mg)	Banán E: 332(Kj) 79(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 4(mg)
Ebéd Meggy mártás (01,07.) Párolt csirkemell darabok Pirított dara (01.) E:1 605(Kj) 384(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 9(g)Cuk: 4(g)Só:2,17(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 22(mg)	Csirkepörkölt Tészta köret (01,03.) Csemegeborka (10.) E:1 404(Kj) 336(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:2,34(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	Húsgombóc (bulgur-sertés) (03,01.) Paradicsomos törtburgonya (01.) Alma E:1 483(Kj) 355(KCal) F: 15(g)Kol: 52(g)Sz: 54(g) Zsir: 10(g)Cuk: 12(g)Só:1,49(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 30(mg)	Rántott sajt (sütőben) (01,07.) Zöldbabfőzelék (01,07.) Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (01.) E:1 517(Kj) 363(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 18(g)Cuk: 1(g)Só:1,75(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 215(mg)	Fokhagymás pulykaragu Kelbimbófőzelék (01.) Háztartási keksz (01,12.) E:1 328(Kj) 318(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 14(g)Cuk: 6(g)Só:1,75(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 40(mg)
Uzsonna Tej 2,8% (07.) Zala felvágott (06.) Margarin Teljes kiőrl. zsemle (01.) Kígyóborka E:1 086(Kj) 260(KCal) F: 11(g)Kol: 12(g)Sz: 28(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 184(mg)	Citromos gyüm.tea Trapp.sajtszelet (07.) Margarin Zsemle (01.) Kávia paprika E: 891(Kj) 213(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 130(mg)	Tej 2,8% (07.) Párizsi (sertés) (06.) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Kígyóborka E:1 032(Kj) 247(KCal) F: 12(g)Kol: 31(g)Sz: 28(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 184(mg)	Gyümölcs tea mézzel Főtt tojás (03.) Margarin Zsemle (01.) Zöldpaprika E: 847(Kj) 203(KCal) F: 6(g)Kol: 90(g)Sz: 34(g) Zsir: 5(g)Cuk: 9(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 16(mg)	Tej 2,8% (07.) Eper dzsem (12.) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (01.) E: 965(Kj) 231(KCal) F: 9(g)Kol: 12(g)Sz: 37(g) Zsir: 7(g)Cuk: 8(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 180(mg)