

# Étlap ( Bölcsöde és Mini bölcsöde 0-3 )

2021.09.13 - 2021.09.19.

<b>Hétfő</b> 2021.09.13	<b>Kedd</b> 2021.09.14.	<b>Szerda</b> 2021.09.15.	<b>Csütörtök</b> 2021.09.16.	<b>Péntek</b> 2021.09.17.
<b>Reggeli</b> <b>Kakaó (07.)</b> <b>Teljes kiőrlésű lekvároslevél (01.)</b>  E:1 005(Kj) 241(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 10(g)Cuk: 23(g)Só:0,31(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 240(mg)	<b>Tej2,8 (07.)</b> <b>Tojáskrém (03,10.)</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b>  E: 915(Kj) 219(KCal) F: 5(g)Kol:135(g)Sz: 23(g) Zsir: 9(g)Cuk: 9(g)Só:0,79(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)	<b>Tea</b> <b>Felvágott zala (06.)</b> <b>Aro Light margarin</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b>  E: 712(Kj) 170(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 7(g)Cuk: 8(g)Só:0,92(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	<b>Tej2,8 (07.)</b> <b>Pizzás táská (01,03,07,06,12.)</b>  E: 745(Kj) 178(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 17(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:29,20(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)	<b>Tej2,8 (07.)</b> <b>Felvágott mexikói (06.)</b> <b>Kenyer (01,06.)</b> <b>Aro Light margarin</b>  E: 986(Kj) 236(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 10(g)Cuk: 9(g)Só:1,05(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 240(mg)
<b>Tízórai</b> <b>Gyümölcs</b>  E: 188(Kj) 45(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsir: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Gyümölcs</b>  E: 188(Kj) 45(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsir: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Gyümölcs</b>  E: 188(Kj) 45(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsir: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Gyümölcs</b>  E: 188(Kj) 45(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsir: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Gyümölcs</b>  E: 188(Kj) 45(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsir: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Ebéd</b> <b>Gyros csirkemell</b> <b>Burgonya köret</b> <b>Káposztasaláta</b> <b>Brokkolikrém leves (01,07.)</b> <b>Kenyer kocka (01,06.)</b>  E:1 285(Kj) 307(KCal) F: 19(g)Kol: 19(g)Sz: 43(g) Zsir: 6(g)Cuk: 4(g)Só:0,46(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Tökfozelék (07,01.)</b> <b>Dínó szelet (01,03.)</b> <b>Többmagvas kenyér</b> <b>Szilva</b>  E:1 652(Kj) 395(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,69(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Mediterrán pulyka</b> <b>Burgonyapüré (07.)</b> <b>Vegyesvágott savanyúság</b>  E:1 246(Kj) 298(KCal) F: 17(g)Kol: 23(g)Sz: 33(g) Zsir: 10(g)Cuk: 2(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 23(mg)	<b>Zöldséges pulyka máj rizottó (09.)</b> <b>Párolt rizs</b> <b>Oszibarack befőtt</b> <b>Alma</b>  E:2 080(Kj) 498(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 86(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Sárgarépa fozelék (01,07.)</b> <b>Sült virsli (06.)</b> <b>Kenyer (01,06.)</b>  E:1 528(Kj) 365(KCal) F: 12(g)Kol: 36(g)Sz: 32(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:1,82(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)
<b>Uzsonna</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b> <b>Liga margarin</b> <b>Gépsonka</b> <b>Uborka</b>  E: 497(Kj) 119(KCal) F: 7(g)Kol: 7(g)Sz: 14(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	<b>Sonkás kocka sajt (07.)</b> <b>Kifli (01.)</b>  E: 468(Kj) 112(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 3(g)Cuk: 3(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 10(mg)	<b>Tej2,8 (07.)</b> <b>Tatár tökmagos pogácsa</b>  E: 911(Kj) 218(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 240(mg)	<b>Sajtos kifli (01,03,07.)</b> <b>Körözött (csészés) (07.)</b> <b>Uborka</b>  E: 491(Kj) 117(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 13(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,66(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	<b>Tejszelet (01,07,03.)</b> <b>Banán</b>  E: 846(Kj) 202(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:0,17(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 25(mg)