

Étlap (Bölcsöde és Mini bölcsöde 0-3)

2022.06.06 - 2022.06.12.

Hétfő 2022.06.06	Kedd 2022.06.07.	Szerda 2022.06.08.	Csütörtök 2022.06.09.	Péntek 2022.06.10.
Reggeli	Tej2,8 (07.) Mini csokoládés tekeres (01,03,07.) E:1 014(Kj) 243(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsír: 10(g)Cuk: 15(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 4(g)Cz: 240(mg)	Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Kenomájás (06.) E: 757(Kj) 181(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsír: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,47(g) Tel.Zs: 2(g)Cz: 0(mg)	Tej2,8 (07.) Lekváros falatka E: 856(Kj) 205(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsír: 10(g)Cuk: 13(g)Só:0,31(g) Tel.Zs: 6(g)Cz: 240(mg)	Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Csirkemell sonka E: 732(Kj) 175(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsír: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 1(g)Cz: 0(mg)
Tízórai	Banán E: 353(Kj) 84(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 19(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Gyümöklés E: 188(Kj) 45(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsír: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Gyümöklés E: 188(Kj) 45(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsír: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Gyümöklés E: 188(Kj) 45(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsír: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)
Ebéd	Zöldbabfőzelék (07,01.) Rántott hal feltét (04,01,03.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) E:1 305(Kj) 312(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsír: 14(g)Cuk: 2(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 26(mg)	Murányi csirke raguleves (07,09,03,01.) Káposztás tészta (01,03.) Alma E:1 678(Kj) 401(KCal) F: 15(g)Kol: 8(g)Sz: 54(g) Zsír: 13(g)Cuk: 3(g)Só:2,84(g) Tel.Zs: 2(g)Cz: 0(mg)	Paprikás burgonya virslivel (06,09.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Narancs E:1 556(Kj) 372(KCal) F: 14(g)Kol: 29(g)Sz: 53(g) Zsír: 13(g)Cuk: 2(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Barackos sertés ragu (07.) Zöldséges rizs (09.) Banán E:2 224(Kj) 532(KCal) F: 15(g)Kol: 31(g)Sz: 70(g) Zsír: 20(g)Cuk: 3(g)Só:0,49(g) Tel.Zs: 1(g)Cz: 0(mg)
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Felvágott zala (06.) Liga margarin Zöldpaprika E: 665(Kj) 159(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 15(g) Zsír: 7(g)Cuk: 2(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 2(g)Cz: 0(mg)	Tej2,8 (07.) Húsos kifli (01.) E: 780(Kj) 187(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 18(g) Zsír: 9(g)Cuk: 10(g)Só:0,49(g) Tel.Zs: 4(g)Cz: 240(mg)	Kifli szezámmagos (01,11,07.) Sajtkrém (07.) Uborka E: 545(Kj) 130(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsír: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Tej2,8 (07.) Pogácsa sajtos (01,07,06.) E: 933(Kj) 223(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsír: 11(g)Cuk: 10(g)Só:0,65(g) Tel.Zs: 4(g)Cz: 240(mg)

Étlap (Bölcsöde és Mini bölcsöde 0-3)

2022.06.13 - 2022.06.19.

Hétfő 2022.06.13	Kedd 2022.06.14.	Szerda 2022.06.15.	Csütörtök 2022.06.16.	Péntek 2022.06.17.
Reggeli Tej2,8 (07.) Briós (01,03,07,06.) E: 834(Kj) 199(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsír: 7(g)Cuk: 11(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 4(g)Cz: 240(mg)	Tej2,8 (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Vajkrém magyaros (07.) E:1 004(Kj) 240(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsír: 10(g)Cuk: 11(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 6(g)Cz: 243(mg)	Tej2,8 (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Pulyka mell sonka Liga margarin E:1 039(Kj) 249(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsír: 10(g)Cuk: 11(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 5(g)Cz: 240(mg)	Tej2,8 (07.) Pudingos párna (01,03,06,07.) E: 892(Kj) 213(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsír: 11(g)Cuk: 13(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 4(g)Cz: 240(mg)	Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Gépsonka Margarin E: 764(Kj) 183(KCal) F: 8(g)Kol: 7(g)Sz: 23(g) Zsír: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 1(g)Cz: 0(mg)
Tízórai Gyümöklés E: 188(Kj) 45(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsír: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Gyümöklés E: 188(Kj) 45(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsír: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Gyümöklés E: 188(Kj) 45(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsír: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Gyümöklés E: 188(Kj) 45(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsír: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Gyümöklés E: 188(Kj) 45(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsír: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)
Ebéd Karalábéfozelék (07,01.) Csirkepörkölt (01.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) E:1 540(Kj) 368(KCal) F: 20(g)Kol: 19(g)Sz: 35(g) Zsír: 14(g)Cuk: 2(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 20(mg)	Budapest sertésragu (01,09.) Kukoricás rizs Csemegeuborka Körte E:2 268(Kj) 543(KCal) F: 18(g)Kol: 37(g)Sz: 70(g) Zsír: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Finomfozelék (09,07,01.) Sertéspörkölt (01.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Alma E:1 744(Kj) 417(KCal) F: 18(g)Kol: 28(g)Sz: 34(g) Zsír: 22(g)Cuk: 2(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 20(mg)	Grizgaluska leves (09,01,03.) Sertéspörkölt (01.) Bulgur (01.) Vegyesvágott savanyúság E:1 924(Kj) 460(KCal) F: 15(g)Kol: 28(g)Sz: 57(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Mediterrán pulyka comb filé (09.) Párolt rizs Cékla saláta E:1 325(Kj) 317(KCal) F: 15(g)Kol: 19(g)Sz: 41(g) Zsír: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,65(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)
Uzsonna Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.) Margarin Felvágott párizsi (06.) Uborka E: 724(Kj) 173(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 15(g) Zsír: 8(g)Cuk: 2(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 3(g)Cz: 0(mg)	Meggyes joghurt (07.) Kifli (01.) E: 844(Kj) 202(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsír: 5(g)Cuk: 17(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 2(g)Cz: 0(mg)	Tej2,8 (07.) Sajtos csiga (01,07,03,06.) E: 890(Kj) 213(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 19(g) Zsír: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 4(g)Cz: 240(mg)	Kifli (01.) Kocka sajt (07.) E: 527(Kj) 126(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 15(g) Zsír: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 3(g)Cz: 10(mg)	Tej2,8 (07.) Pizzás snack (01,03,07.) E:1 206(Kj) 289(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsír: 15(g)Cuk: 10(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 4(g)Cz: 240(mg)