

Étlap (Bölcsöde és Mini bölcsöde 0-3)

2022.11.21 - 2022.11.27.

Hétfő 2022.11.21	Kedd 2022.11.22.	Szerda 2022.11.23.	Csütörtök 2022.11.24.	Péntek 2022.11.25.
Reggeli Tej2,8 (07,) Meggyes-mascarpónés falat (01,03,07,) E:1 236(Kj) 296(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsír: 16(g)Cuk: 14(g)Só:0,46(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 240(mg)	Tej 1,5% (07,) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Vajkrém magyaros (07,) E: 912(Kj) 218(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsír: 7(g)Cuk: 12(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 231(mg)	Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Felvágott olasz (06,) Margarin E: 879(Kj) 210(KCal) F: 7(g)Kol: 17(g)Sz: 23(g) Zsír: 9(g)Cuk: 10(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	Tej 1,5% (07,) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Mogyorókrém (07,05,06,) E:1 035(Kj) 248(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 8(g)Cuk: 17(g)Só:0,18(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 228(mg)	Tej 1,5% (07,) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Margarin Csirkemell sonka E: 968(Kj) 232(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsír: 8(g)Cuk: 12(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 228(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)Ca: 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)Ca: 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)Ca: 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)Ca: 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)Ca: 0(mg)
Ebéd Barackos pulykacomb filé (07,) Párolt rizs Alma E:1 710(Kj) 409(KCal) F: 17(g)Kol: 23(g)Sz: 49(g) Zsír: 15(g)Cuk: 4(g)Só:0,58(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	Cukkini főzelék Sült virsli (06,) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) E:1 521(Kj) 364(KCal) F: 14(g)Kol: 36(g)Sz: 25(g) Zsír: 21(g)Cuk: 2(g)Só:1,58(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)	Tarhonyáshús (01,03,) Káposztasaláta E:1 619(Kj) 387(KCal) F: 16(g)Kol: 28(g)Sz: 45(g) Zsír: 15(g)Cuk: 4(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Grízgaluska leves (09,01,03,) Rakott karfiol besamel mártással (07,01,08,) Csemegeuborka E:1 808(Kj) 492(KCal) F: 15(g)Kol: 22(g)Sz: 37(g) Zsír: 23(g)Cuk: 1(g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 83(mg)	Zöldbabfőzelék (07,01,) Sertéspörkölt (01,) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) E:1 665(Kj) 398(KCal) F: 17(g)Kol: 28(g)Sz: 29(g) Zsír: 22(g)Cuk: 2(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 26(mg)
Uzsonna Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Margarin Felvágott párizsi (06,) Zöldpaprika E: 729(Kj) 174(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 15(g) Zsír: 8(g)Cuk: 2(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	Sonkás kocka sajt (07,) Kifli (01,) E: 468(Kj) 112(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 16(g) Zsír: 3(g)Cuk: 3(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 10(mg)	Tej2,8 (07,) Mini vajás crossant (01,07,) E: 920(Kj) 220(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 18(g) Zsír: 13(g)Cuk: 10(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 240(mg)	Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Sajt szelet (07,) Margarin Uborka E: 682(Kj) 168(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 15(g) Zsír: 7(g)Cuk: 2(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 83(mg)	Túró Rudi (07,) Banán E: 800(Kj) 191(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 5(g)Cuk: 11(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 21(mg)

Étlap (Bölcsöde és Mini bölcsöde 0-3)

2022.11.28 - 2022.12.04.

Hétfő 2022.11.28	Kedd 2022.11.29.	Szerda 2022.11.30.	Csütörtök 2022.12.01.	Péntek 2022.12.02.
Reggeli Tej 1,5% (07.) Briós (01,03,07,06,) E: 742(Kj) 177(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsír: 5(g)Cuk: 12(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 2(g)Cz: 228(mg)	Tej 1,5% (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Margarin Tojáskrém (03,10,) E:1 025(Kj) 245(KCal) F: 13(g)Kol:135(g)Sz: 25(g) Zsír: 9(g)Cuk: 12(g)Só:0,39(g) Tel.Zs: 3(g)Cz: 228(mg)	Tea Sajtkrém (07,) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) E: 643(Kj) 154(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsír: 3(g)Cuk: 10(g)Só:0,34(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Tej 1,5% (07,) Kakaós kalács (01,03,07,06,) Margarin E: 804(Kj) 192(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsír: 8(g)Cuk: 11(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 3(g)Cz: 228(mg)	Tea Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Margarin Sajtos tavaszi felvágott (06,07,) E: 798(Kj) 191(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsír: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 2(g)Cz: 0(mg)
Tízórai Gyümölcslé 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)	Sütötök E: 401(Kj) 96(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsír: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Gyümölcslé 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)	Gyümölcslé 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)	Gyümölcslé 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 Sárgarépa fozelék (01,07,) Csirkepörkölt (01,) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Narancs E:1 528(Kj) 366(KCal) F: 19(g)Kol: 19(g)Sz: 43(g) Zsír: 14(g)Cuk: 2(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 20(mg)	Olaszos pulyka Kukoricás rizs E:1 829(Kj) 498(KCal) F: 18(g)Kol: 23(g)Sz: 58(g) Zsír: 13(g)Cuk: 1(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Tökfozelék (07,01,09,) Baromfi vagdalt (06,01,) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) E:1 593(Kj) 381(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsír: 19(g)Cuk: 2(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)	Hentestokány Burgonya köret Hagymakrémleves (01,07,) Kenyer kocka (01,06,) E:1 709(Kj) 409(KCal) F: 15(g)Kol: 32(g)Sz: 41(g) Zsír: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 26(mg)	Ketchupos-csirkés penne tészta (01,03,07,) E:1 689(Kj) 404(KCal) F: 22(g)Kol: 23(g)Sz: 41(g) Zsír: 16(g)Cuk: 3(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 0(g)Cz: 0(mg)
Uzsonna Tea Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Uborka E: 671(Kj) 160(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsír: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,24(g) Tel.Zs: 1(g)Cz: 0(mg)	Barackos joghurt (07,) Keksz (01,03,07,08,) E: 789(Kj) 189(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 184(g) Zsír: 18(g)Cuk: 19(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 2(g)Cz: 225(mg)	Tej 1,5% (07,) Burgonyás pogácsa (03,01,) E: 838(Kj) 200(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsír: 7(g)Cuk: 12(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 4(g)Cz: 228(mg)	Körözött (csészés) (07,) Teljes kiőrlésű kenyér (01,06,) Uborka E: 576(Kj) 138(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 16(g) Zsír: 4(g)Cuk: 2(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 2(g)Cz: 0(mg)	Tej 1,5% (07,) Pizzás snack(01,03,07,) E:1 114(Kj) 267(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 12(g)Cuk: 11(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 2(g)Cz: 228(mg)