

# Étlap ( Bölcsöde és Mini bölcsöde 0-3 )

2024.04.22 - 2024.04.28.

<b>Hétfő</b> 2024.04.22	<b>Kedd</b> 2024.04.23.	<b>Szerda</b> 2024.04.24.	<b>Csütörtök</b> 2024.04.25.	<b>Péntek</b> 2024.04.26.
<b>Reggeli</b> <b>Tea</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b> <b>Margarin</b> <b>Felvágott zala (06.)</b>  E: 819(Kj) 196(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsír: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,65(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	<b>Tea</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b> <b>Vajkrém magyaros (07.)</b>  E: 676(Kj) 162(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsír: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 3(mg)	<b>Tea</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b> <b>Margarin</b> <b>Pulyka mell sonka</b>  E: 729(Kj) 175(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsír: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	<b>Tej2,8 (07.)</b> <b>Kakaós kalács (01,03,07,06.)</b>  E: 802(Kj) 192(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsír: 8(g)Cuk: 11(g)Só:0,36(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)	<b>Tea</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b> <b>Margarin</b> <b>Felvágott párizsi (06.)</b>  E: 864(Kj) 207(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsír: 8(g)Cuk: 10(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)
<b>Tízorai</b> <b>Alma</b>  E: 104(Kj) 25(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 6(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Gyümöleslé</b>  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)	<b>Narancs</b>  E: 14(Kj) 3(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 8(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Gyümöleslé</b>  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)	<b>Tej 1,5% (07.)</b>  E: 385(Kj) 92(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsír: 3(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 228(mg)
<b>Ebéd</b> <b>Zöldborsós csirkepörkölt (01.)</b> <b>Párolt rizs</b> <b>Vegyesvágott savanyúság</b>  E:1 414(Kj) 338(KCal) F: 12(g)Kol: 11(g)Sz: 52(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Sárgarépa fozelék (01,07.)</b> <b>Sertéspörkölt (01.)</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b>  E:1 699(Kj) 406(KCal) F: 15(g)Kol: 28(g)Sz: 34(g) Zsír: 21(g)Cuk: 2(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)	<b>Csirkemáj rizottó</b> <b>Oszibarack befőtt</b> <b>Sertés raguleves (01,03,09.)</b>  E:1 554(Kj) 372(KCal) F: 18(g)Kol: 31(g)Sz: 48(g) Zsír: 11(g)Cuk: 8(g)Só:1,79(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Csirkés-Gombás tepsis burgonya (09.)</b> <b>Csemegeuborka</b>  E:1 088(Kj) 260(KCal) F: 19(g)Kol: 27(g)Sz: 30(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Brokkolifozelék (07,01.)</b> <b>Rántott hal feltét (04,01,03.)</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b>  E:1 139(Kj) 273(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsír: 10(g)Cuk: 2(g)Só:0,84(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 26(mg)
<b>Uzsonna</b> <b>Pudingos párna (01,03,06,07.)</b> <b>Kakaó (07.)</b>  E:1 057(Kj) 253(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsír: 11(g)Cuk: 23(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)	<b>Tej 1,5% (07.)</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b> <b>Margarin</b> <b>Sajt szelet (07.)</b> <b>Retek</b>  E:1 069(Kj) 256(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsír: 10(g)Cuk: 12(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 311(mg)	<b>Tej 1,5% (07.)</b> <b>Mini vajás crossant (01,07.)</b>  E: 828(Kj) 198(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 18(g) Zsír: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 228(mg)	<b>Teljes kiőrlésű kifli (01,06.)</b> <b>Kenomájás (06.)</b> <b>Uborka</b>  E: 457(Kj) 109(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 12(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,66(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	<b>Piskóta szelet (01,03,07.)</b> <b>Banán</b>  E: 808(Kj) 193(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsír: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,14(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)