

# Étlap ( Bölcsöde és Mini bölcsöde 0-3 )

2024.07.29 - 2024.08.04.

Hétfő 2024.07.29	Kedd 2024.07.30.	Szerda 2024.07.31.	Csütörtök 2024.08.01.	Péntek 2024.08.02.
<b>Reggeli</b> <b>Tea</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b> <b>Felvágott sajtos párizsi (06,07.)</b> <b>Margarin</b>  E: 801(Kj) 192(KCal) F: 7(g)Kol: 11(g)Sz: 23(g) Zsír: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,28(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	<b>Tea</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b> <b>Sajt szelet (07.)</b>  E: 729(Kj) 174(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsír: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,34(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 83(mg)	<b>Tea</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b> <b>Felvágott májusi (06.)</b> <b>Margarin</b>  E: 851(Kj) 204(KCal) F: 7(g)Kol: 17(g)Sz: 23(g) Zsír: 8(g)Cuk: 10(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	<b>Tej2,8 (07.)</b> <b>Gabonapehely (01.)</b>  E: 748(Kj) 179(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsír: 8(g)Cuk: 9(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)	<b>Tea</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b> <b>Gépsonka</b> <b>Margarin</b>  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)Ca: 0(mg)
<b>Tízórai</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>Gyümölcs</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>Dinnye</b>  E: 183(Kj) 44(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsír: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(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) Zsír: 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) Zsír: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Ébéd</b> <b>Ananászos csirkecomb filé (07.)</b> <b>Párolt rizs</b>  E: 1 541(Kj) 369(KCal) F: 16(g)Kol: 19(g)Sz: 50(g) Zsír: 10(g)Cuk: 3(g)Só:0,47(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	<b>Cukkini főzelék</b> <b>Pulykapörkölt (01.)</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b>  E: 1 481(Kj) 354(KCal) F: 18(g)Kol: 19(g)Sz: 29(g) Zsír: 16(g)Cuk: 2(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)	<b>Csirkemáj rizottó</b> <b>Oszibarack befőtt</b> <b>Kapros zöldbabos sertés raguleves (09.)</b>  E: 2 007(Kj) 480(KCal) F: 22(g)Kol: 47(g)Sz: 47(g) Zsír: 21(g)Cuk: 8(g)Só:2,54(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Paprikás burgonya hússal</b> <b>Vegyesvágott savanyúság</b>  E: 1 135(Kj) 271(KCal) F: 10(g)Kol: 22(g)Sz: 31(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,65(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Olaszos pulyka</b> <b>Párolt rizs</b> <b>Csemegeborka</b>  E: 1 649(Kj) 394(KCal) F: 17(g)Kol: 23(g)Sz: 49(g) Zsír: 13(g)Cuk: 1(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Uzsonna</b> <b>Kakaó (07.)</b> <b>Briós (01,03,07,06.)</b>  E: 999(Kj) 239(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsír: 7(g)Cuk: 21(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)	<b>Tej2,8 (07.)</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér (01,06.)</b> <b>Körözött (07.)</b>  E: 1 088(Kj) 260(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsír: 9(g)Cuk: 11(g)Só:0,58(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 281(mg)	<b>Tej 1,5% (07.)</b> <b>Burgonyás pogácsa (03,01.)</b>  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)Ca: 228(mg)	<b>Teljes kiőrlésű kifli (01,06.)</b> <b>Kenomájas (06.)</b> <b>Üborka</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>Kifli (01.)</b> <b>Barackos joghurt (07.)</b> <b>Banán</b>  E: 1 197(Kj) 286(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsír: 18(g)Cuk: 17(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 225(mg)