

Étlap (Bölcsöde (r, t, e,u)

2020.01.13 - 2020.01.19.

<i>Hétfő</i> 2020.01.13	<i>Kedd</i> 2020.01.14.	<i>Szerda</i> 2020.01.15.	<i>Csütörtök</i> 2020.01.16.	<i>Péntek</i> 2020.01.17.
<p>Reggeli</p> <p>füstöltízű olaszfelvágott margarin-multivitaminos (07,) paradicsom kornland kenyér (01,11,06,03,07,08,) citromos tea</p> <p>E:1 138(Kj) 272(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 11(g)Cuk: 7(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 14(mg)</p>	<p>teavaj (07,) 7 magvas spice (11,01,03,06,07,08,) kakaó (07,) gyümölcs tea</p> <p>E:1 791(Kj) 429(KCal) F: 13(g)Kol: 43(g)Sz: 54(g) Zsir: 17(g)Cuk: 20(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 245(mg)</p>	<p>gabonapehely kakaós (01,06,05,11,07,) tej (07,) gyümölcs tea</p> <p>E: 879(Kj) 210(KCal) F: 7(g)Kol: 20(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 20(g)Só:0,26(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>sajtkrém-snidlinges (07,) sárgarépa reszelt korpás zsemle (11,01,03,06,07,08,) tejeskávé (07,01,) gyümölcs tea</p> <p>E:1 492(Kj) 357(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 53(g) Zsir: 9(g)Cuk: 21(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 384(mg)</p>	<p>edami sajt (07,) margarin-vajízú (07,) uborka fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) rostos trópusilé</p> <p>E:1 378(Kj) 330(KCal) F: 11(g)Kol: 27(g)Sz: 40(g) Zsir: 14(g)Cuk: 16(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 203(mg)</p>
<p>Tízórai</p> <p>vaníliás tej (07,)</p> <p>E: 649(Kj) 155(KCal) F: 6(g)Kol: 20(g)Sz: 20(g) Zsir: 6(g)Cuk: 17(g)Só:0,21(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>körte</p> <p>E: 97(Kj) 23(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 5(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 7(mg)</p>	<p>banán</p> <p>E: 395(Kj) 95(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 99(mg)</p>	<p>túró rudi (07,06,05,)</p> <p>E: 448(Kj) 107(KCal) F: 3(g)Kol: 12(g)Sz: 12(g) Zsir: 9(g)Cuk: 11(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 88(mg)</p>	<p>tej (07,)</p> <p>E: 466(Kj) 111(KCal) F: 6(g)Kol: 20(g)Sz: 9(g) Zsir: 6(g)Cuk: 9(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>tejfőlés-borsós csirkeragu (01,03,07,09,10,) főtt tészta (01,03,) narancs</p> <p>E:1 279(Kj) 306(KCal) F: 16(g)Kol: 19(g)Sz: 41(g) Zsir: 8(g)Cuk: 2(g)Só:1,35(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 39(mg)</p>	<p>zöldbab leves (07,01,03,09,10,) húsgombóc paradicsommártásban (01,03,07,09,10,) sós burgonya 1/2 adag</p> <p>E:1 412(Kj) 338(KCal) F: 13(g)Kol: 38(g)Sz: 38(g) Zsir: 14(g)Cuk: 3(g)Só:1,98(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 25(mg)</p>	<p>sütőtök krémleves (01,03,07,09,10,) rakott brokkoli-sertéshússal (03,01,07,09,10,12,) sós burgonya 1/2 adag</p> <p>E:1 650(Kj) 395(KCal) F: 18(g)Kol:168(g)Sz: 33(g) Zsir: 22(g)Cuk: 3(g)Só:2,17(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 247(mg)</p>	<p>köményes sertéssült tört burgonya cékla-almasaláta (10,07,03,)</p> <p>E:1 413(Kj) 338(KCal) F: 17(g)Kol: 4(g)Sz: 20(g) Zsir: 22(g)Cuk: 2(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 38(mg)</p>	<p>burgonyagulyás-lecsókolbásszal (09,) aranygaluska (08,07,01,03,) vaníliásodó (07,) alma</p> <p>E:2 797(Kj) 669(KCal) F: 17(g)Kol: 52(g)Sz: 85(g) Zsir: 26(g)Cuk: 26(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 199(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>krémtúró milli (07,1,) nutribella kókuszos-teljeskiörlésű keksz (01,07,06,11,05,)</p> <p>E:1 236(Kj) 296(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 11(g)Cuk: 28(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 264(mg)</p>	<p>tojáskrém (10,03,07,) tv.paprika teljeskiörlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E: 764(Kj) 183(KCal) F: 8(g)Kol:132(g)Sz: 24(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,82(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 28(mg)</p>	<p>sonkás szelet margarin-joghurtos (07,) jégcsapretek rozsenyér (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E: 866(Kj) 207(KCal) F: 8(g)Kol:132(g)Sz: 24(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 14(mg)</p>	<p>túrós virág (01,03,07,06,08,11,) mandarin</p> <p>E:1 098(Kj) 263(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 11(g)Cuk: 22(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 40(mg)</p>	<p>cigánysonka margarin-multivitaminos (07,) tönkölyös-hajdinas zsemle (01,11,03,06,07,08,)</p> <p>E:1 092(Kj) 261(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,33(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 28(mg)</p>