

Étlap (Bölcsöde (r, t, e,u))

2020.02.24 - 2020.03.01.

<i>Hétfő</i> 2020.02.24	<i>Kedd</i> 2020.02.25.	<i>Szerda</i> 2020.02.26.	<i>Csütörtök</i> 2020.02.27.	<i>Péntek</i> 2020.02.28.
<p>Reggeli</p> <p>cigánysonka margarin-vajízú (07.) jégsapretek graham kenyér (01,03,06,07,08,11.) citromos tea</p> <p>E:1 035(Kj) 248(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 11(mg)</p>	<p>teljeskiőrlésű vaníliás párna (01,03,06,07,08,11.) epres tej (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:1 945(Kj) 465(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 64(g) Zsir: 18(g)Cuk: 29(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 240(mg)</p>	<p>marha párizsi margarin-joghurtos (07.) paradicsom rozskenyér (01,03,06,07,08,11.) tej (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:1 473(Kj) 352(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 38(g) Zsir: 16(g)Cuk: 13(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 254(mg)</p>	<p>mogyorókrém (01,07,08,06.) zsemlevekni (01,03,06,07,08,11.) kakaó (07.) gyümölcs tea</p> <p>E:1 702(Kj) 407(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 59(g) Zsir: 14(g)Cuk: 35(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 254(mg)</p>	<p>tojáskrém (03,10,07.) korpás zsemle (11,01,03,06,07,08.) rostos narancslé</p> <p>E:1 112(Kj) 266(KCal) F: 9(g)Kol:132(g)Sz: 43(g) Zsir: 5(g)Cuk: 15(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 12(mg)</p>
<p>Tízórai</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>alma</p> <p>E: 58(Kj) 14(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)</p>	<p>narancs</p> <p>E: 86(Kj) 21(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 4(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 22(mg)</p>	<p>alma</p> <p>E: 58(Kj) 14(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)</p>	<p>kakaó (07.)</p> <p>E: 610(Kj) 146(KCal) F: 6(g)Kol: 20(g)Sz: 16(g) Zsir: 6(g)Cuk: 16(g)Só:0,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 243(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>zöldség leves (09,01,03.) vadas sertésszelet (10,09,07,01,03.) sós burgonya mandarin</p> <p>E:1 332(Kj) 319(KCal) F: 16(g)Kol: 4(g)Sz: 46(g) Zsir: 8(g)Cuk: 2(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 59(mg)</p>	<p>párolt csirkecomb (01,03,07,09,10.) zöldborsó főzelék (01,07.)</p> <p>E: 908(Kj) 217(KCal) F: 18(g)Kol: 20(g)Sz: 20(g) Zsir: 7(g)Cuk: 9(g)Só:1,33(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 67(mg)</p>	<p>krémsajtos pöréleves (07,01,03,09,10.) rakott sárgarépa burgonyaágyon (07,01,03,09,10.)</p> <p>E:1 528(Kj) 366(KCal) F: 14(g)Kol:100(g)Sz: 30(g) Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 138(mg)</p>	<p>tejfölös-gombás marha ragu (01,09,12,07,03,10.) zöldséges bulgúr</p> <p>E:1 027(Kj) 246(KCal) F: 14(g)Kol: 33(g)Sz: 27(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 24(mg)</p>	<p>sertés raguleves (09,01,03,07,10.) aranygaluska (01,03,07,08.) vaníliásodó (07.) banán</p> <p>E:3 188(Kj) 763(KCal) F: 21(g)Kol: 51(g)Sz:110(g) Zsir: 23(g)Cuk: 29(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 339(mg)</p>
<p>Üzsonna</p> <p>kapros túró (07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E: 798(Kj) 191(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 30(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 41(mg)</p>	<p>vajkrém natúr (07.) kaliforniai paprika fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E: 721(Kj) 173(KCal) F: 5(g)Kol: 29(g)Sz: 25(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 6(mg)</p>	<p>krém túró milli (07,1.) nutribella kókuszos-teljeskiőrlésű 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>trappista sajt (07.) margarin-multivitaminos (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E: 948(Kj) 227(KCal) F: 9(g)Kol: 27(g)Sz: 23(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 164(mg)</p>	<p>füstöltízű olaszfelvágott tv.paprika margarin-vajízú (07.) fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:1 100(Kj) 263(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 3(mg)</p>