

# Étlap ( Bölcsöde ( r, t, e,u) )

2019.04.01 - 2019.04.07.

<b>Hétfő</b> 2019.04.01	<b>Kedd</b> 2019.04.02.	<b>Szerda</b> 2019.04.03.	<b>Csütörtök</b> 2019.04.04.	<b>Péntek</b> 2019.04.05.
<b>Reggeli</b> zöldséges felvágott graham zsemle citromos tea  E:1 064(Kj) 255(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 6(g)Cuk: 7(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 28(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Sze	méz margarin vaj ízu zsemlevekni tej gyümölcs tea E:1 539(Kj) 368(KCal) F: 9(g)Kol: 20(g)Sz: 55(g) Zsir: 12(g)Cuk: 32(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 247(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék,Sze	csirkemájpástétom (házi) uborka kornland kenyér epres tej gyümölcs tea E:1 519(Kj) 364(KCal) F: 14(g)Kol:127(g)Sz: 45(g) Zsir: 14(g)Cuk: 21(g)Só:0,97(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 246(mg) Allergén:Zeller,Kén-dioxid,Tej,Glutén,Szezámag,Szójabab,Tojás,Di	kuglóf kakaó gyümölcs tea  E:1 391(Kj) 333(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 49(g) Zsir: 10(g)Cuk: 25(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 257(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Diófélék,Sze	kapros túró sárgarépa reszelt zsemle vizes ósziarack rostos gyüm.lé  E:1 125(Kj) 269(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 47(g) Zsir: 4(g)Cuk: 16(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 47(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék,Sze
<b>Tízórai</b> tej  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: 228(mg) Allergén:Tej,	körte  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) Allergén:	alma  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) Allergén:	banán  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) Allergén:	tej  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: 228(mg) Allergén:Tej,
<b>Ebéd</b> párolt marhahús bölcsi sós burgonya  E:1 025(Kj) 245(KCal) F: 15(g)Kol: 36(g)Sz: 35(g) Zsir: 5(g)Cuk: 4(g)Só:1,08(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 16(mg) Allergén:Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,	spárgakrémelev ananászos csirkecombfilé párolt rizs  E:1 708(Kj) 409(KCal) F: 22(g)Kol: 35(g)Sz: 51(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:1,72(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 92(mg) Allergén:Glutén,Tej,Tojás,Zeller,Mustár,	stefánia vagdalt burgonyafőzelék  E:1 227(Kj) 293(KCal) F: 10(g)Kol: 85(g)Sz: 24(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:1,81(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 30(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,Szójabab	fahéjas meggyelev natúr szelet zöldborsó főzelék  E:1 535(Kj) 367(KCal) F: 21(g)Kol: 5(g)Sz: 40(g) Zsir: 13(g)Cuk: 24(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 91(mg) Allergén:Glutén,Tej,	tárkonyos harcsaragu leves lekváros derelye  E:1 895(Kj) 453(KCal) F: 18(g)Kol: 3(g)Sz: 65(g) Zsir: 12(g)Cuk: 5(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 131(mg) Allergén:Tej,Zeller,Kén-dioxid,Glutén,Tojás,Földimogyoró,Szójabab,Dió
<b>Úzsonna</b> füstölt sajt margarin joghurtos kaliforniai paprika fehér kenyér  E: 951(Kj) 227(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,17(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 150(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék,Sze	főtt tojás margarin multivitaminos paradicsom rozsos zsemle  E:1 224(Kj) 293(KCal) F: 13(g)Kol:250(g)Sz: 33(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 47(mg) Allergén:Tojás,Tej,Glutén,Szójabab,Diófélék,Sze	natúr joghurt élőflórás szezámagos fonott  E: 787(Kj) 188(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 4(g)Cuk: 6(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 176(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szezámag,Tojás,Szójabab,	vajkrém zöldfűszeres hónaposretek teljes kiőrlésű búzakenyér  E: 592(Kj) 142(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,72(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 16(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék,Sze	füstölt csirkemellsonka margarin joghurtos rozsenyér  E: 747(Kj) 179(KCal) F: 8(g)Kol: 11(g)Sz: 25(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 14(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék,Sze