

# Étlap ( Bölcsöde ( r, t, e,u) )

2019.05.20 - 2019.05.26.

<b>Hétfő</b> 2019.05.20	<b>Kedd</b> 2019.05.21.	<b>Szerda</b> 2019.05.22.	<b>Csütörtök</b> 2019.05.23.	<b>Péntek</b> 2019.05.24.
<b>Reggeli</b> <b>tojásrántotta paprikával fehér kenyér citromos tea</b>  E:1 807(Kj) 432(KCal) F: 19(g)Kol:507(g)Sz: 33(g) Zsir: 25(g)Cuk: 8(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 63(mg) Allergén:Tej,Tojás,Glutén,Szójabab,Diófélék,Sze	<b>málnalekvár fonott kalács tej gyümölcs tea</b>  E:1 394(Kj) 333(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 50(g) Zsir: 9(g)Cuk: 25(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 254(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Diófélék,Sze	<b>sajtkrém-natúr sárgarépa reszelt korpás zsemle tejeskávét gyümölcs tea</b>  E:1 464(Kj) 350(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 52(g) Zsir: 10(g)Cuk: 21(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 372(mg) Allergén:Tej,Szezámag,Glutén,Tojás,Szójabab,	<b>túrós virág kakaó gyümölcs tea</b>  E:1 688(Kj) 404(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 47(g) Zsir: 16(g)Cuk: 43(g)Só:1,82(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 259(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Diófélék,Sze	<b>cigánysónka paradicsom kornland kenyér rostos narancslé</b>  E: 929(Kj) 222(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 3(g)Cuk: 15(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 14(mg) Allergén:Glutén,Szezámag,Szójabab,Tojás,Tej,
<b>Tízórai</b> <b>tej</b>  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>banán</b>  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:	<b>narancs</b>  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) Allergén:	<b>alma</b>  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:	<b>tej</b>  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> <b>paprikásburgonya-lecsókolbásszal</b>  E: 814(Kj) 195(KCal) F: 5(g)Kol: 20(g)Sz: 23(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 16(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,Kéndioxid,	<b>magyaros karfiollevés csikóstokány árpagyöngy</b>  E:1 496(Kj) 358(KCal) F: 15(g)Kol: 42(g)Sz: 24(g) Zsir: 21(g)Cuk: 1(g)Só:1,73(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 48(mg) Allergén:Tej,Zeller,Glutén,Tojás,Mustár,Kéndioxid,Földimogyoró,Diófélék,Szezámag,	<b>natúr sertészelet zöldbab főzelék</b>  E: 919(Kj) 220(KCal) F: 16(g)Kol: 4(g)Sz: 10(g) Zsir: 13(g)Cuk: 2(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 24(mg) Allergén:Glutén,Tej,	<b>grízgaluska leves zöldséges csirkemájragu csirkéhússal burgonyapüré</b>  E:1 391(Kj) 333(KCal) F: 18(g)Kol:209(g)Sz: 39(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:1,58(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 44(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,Kéndioxid,	<b>sertés raguleves sárgarépás pite körte</b>  E:1 838(Kj) 440(KCal) F: 13(g)Kol:182(g)Sz: 58(g) Zsir: 16(g)Cuk: 34(g)Só:1,39(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 61(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Zeller,Tej,Mustár,Diófélék
<b>Uzsonna</b> <b>vajkrém-zöldfűszeres tönkölyös-hajdinás zsemle</b>  E: 883(Kj) 211(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,79(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 31(mg) Allergén:Tej,Glutén,Szezámag,Tojás,Szójabab,	<b>füstölt sajt margarin-vajízú uborka teljeskiörlésű búzakenyér</b>  E:1 036(Kj) 248(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 167(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék,Sze	<b>krémtúró milli nutribella belgacsofok-teljeskiörlésű ke</b>  E:1 278(Kj) 306(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 12(g)Cuk: 28(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 264(mg) Allergén:Tej,Mustár,Glutén,Szójabab,Földimogy	<b>füstöltízú olaszfelvágott margarin-joghurtos vajretek graham kenyér</b>  E: 997(Kj) 239(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,17(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 11(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék,Sze	<b>kapros túró vizes zsemle</b>  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) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Szójabab,Diófélék,Sze