

Étlap (Bölcsöde (r, t, e,u))

2020.06.29 - 2020.07.05.

Hétfő 2020.06.29	Kedd 2020.06.30.	Szerda 2020.07.01.	Csütörtök 2020.07.02.	Péntek 2020.07.03.
Reggeli füstölttízú olaszfelvágott margarin-vajjízú (07.) vajretek rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11.) citromos limonádé E:1 247(Kj) 298(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 14(mg)	teljeskiőrlésű vaníliás párna (01,03,06,07,08,11.) tej (07.) citromos limonádé E:1 825(Kj) 437(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 57(g) Zsir: 18(g)Cuk: 24(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 240(mg)	csirkemájpástétom (09,12,07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) tejeskávé (07,01.) citromos limonádé E:1 581(Kj) 378(KCal) F: 14(g)Kol:127(g)Sz: 49(g) Zsir: 13(g)Cuk: 23(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 254(mg)	sajtos csiga 65g (01,03,07,06,08,11.) epres tej (07.) citromos limonádé E:1 639(Kj) 392(KCal) F: 9(g)Kol: 20(g)Sz: 48(g) Zsir: 17(g)Cuk: 25(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 266(mg)	főtt tojás (03.) margarin-multivitaminos (07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) rostos trópusilé E:1 396(Kj) 334(KCal) F: 12(g)Kol:250(g)Sz: 45(g) Zsir: 11(g)Cuk: 16(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 31(mg)
Tízórai tej (07.) 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)	sárgabarack E: 90(Kj) 22(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: 0(mg)	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)	őszibarack E: 77(Kj) 18(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: 3(mg)	kakaó (07.) 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)
Ebéd grízgaluska leves (01,03,09,07,10.) tavaszi pulykarizzottó (01,03,07,09,10.) E:1 524(Kj) 365(KCal) F: 20(g)Kol: 75(g)Sz: 39(g) Zsir: 14(g)Cuk: 1(g)Só:1,85(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 131(mg)	fasírt (01,03,06,07,08,11.) paradicsomoskáposzta főzelék (01,03,07,09,10.) E:1 065(Kj) 255(KCal) F: 10(g)Kol: 45(g)Sz: 23(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 29(mg)	őszibarack krémleves (07,01,0.) köményes sertéssült burgonyapüré (07.) E:1 693(Kj) 405(KCal) F: 19(g)Kol: 4(g)Sz: 53(g) Zsir: 14(g)Cuk: 24(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 42(mg)	csirkepaprikás (09,12,01,03,07,10.) nokedli (01,03.) uborka saláta E:1 608(Kj) 385(KCal) F: 36(g)Kol: 32(g)Sz: 69(g) Zsir: 9(g)Cuk: 6(g)Só:1,64(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 21(mg)	sertés raguleves (09,01,03,07,10.) omlóskocka-túrós TK (01,03,07.) őszibarack E:1 386(Kj) 332(KCal) F: 9(g)Kol: 17(g)Sz: 36(g) Zsir: 16(g)Cuk: 19(g)Só:1,33(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 16(mg)
Uzsonna krémtúró milli (07.) nutribella belgacsokis-teljeskiőrlésű ke (01,06,05,11,07,08.) 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)	edami sajt (07.) margarin-joghurtos (07.) paradicsom fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) E:1 018(Kj) 244(KCal) F: 10(g)Kol: 27(g)Sz: 25(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,45(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 200(mg)	kapros túró (07.) uborka rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11.) E: 910(Kj) 218(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 33(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 60(mg)	vajkrém-zöldfűszeres (07.) tv.paprika kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08.) E: 705(Kj) 169(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 23(mg)	cigánysonka paradicsom graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11.) E: 640(Kj) 153(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 11(mg)