

Étlap (Bölcsöde (r, t, e,u))

2020.07.06 - 2020.07.12.

Hétfő 2020.07.06	Kedd 2020.07.07.	Szerda 2020.07.08.	Csütörtök 2020.07.09.	Péntek 2020.07.10.
Reggeli zala felvágott margarin-joghurtos (07.) graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11.) citromos limonádé E:1 021(Kj) 244(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:1,17(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 11(mg)	áfonyás kornspitz TK (01,03,06,07,08,11.) kakaó (07.) citromos limonádé E:1 980(Kj) 474(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 59(g) Zsir: 20(g)Cuk: 31(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 243(mg)	teljeskiőrlésű virslisroló (01,03,06,07,08,11.) vanília tej (07.) citromos limonádé E:1 988(Kj) 476(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 47(g) Zsir: 27(g)Cuk: 24(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 240(mg)	méz margarin-joghurtos (07.) zsemlevekni (01,03,06,07,08,11.) tej (07.) citromos limonádé E:1 526(Kj) 365(KCal) F: 9(g)Kol: 20(g)Sz: 58(g) Zsir: 10(g)Cuk: 35(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 259(mg)	tojásrántotta paprikával (03,07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11.) rostos őszibaracklé E:2 075(Kj) 496(KCal) F: 20(g)Kol:507(g)Sz: 47(g) Zsir: 25(g)Cuk: 16(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 74(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)	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)	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)	epres tej (07.) 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)
Ebéd tarhonya leves (01,03,09,12,07,10.) rakott kelkáposzta-sertéshússal (07,01,03,09,10,12.) alma E:1 560(Kj) 373(KCal) F: 16(g)Kol:103(g)Sz: 30(g) Zsir: 21(g)Cuk: 2(g)Só:2,08(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 120(mg)	natúr sertésszelet (01.) zöldbab főzelék (07,01.) 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)	brokkoli krémleves (07,01,03,09,10.) olaszos harcsafilé (01,03,07,09,10.) árpagyöngy (05,08,11,01,03,07,09,10.) E:1 319(Kj) 316(KCal) F: 22(g)Kol: 2(g)Sz: 27(g) Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:1,68(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 286(mg)	rántott csirkemellfilé (01,03,06,07,08,11.) zöldborsós kuszkusz (01,03,07,09,10.) uborka saláta E:1 519(Kj) 363(KCal) F: 28(g)Kol: 75(g)Sz: 43(g) Zsir: 7(g)Cuk: 9(g)Só:1,47(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 38(mg)	sertés raguleves (09,01,03,07,10.) diós tészta (08,01,03.) sárgabarack E:1 691(Kj) 405(KCal) F: 14(g)Kol: 17(g)Sz: 52(g) Zsir: 15(g)Cuk: 11(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 43(mg)
Uzsonna sajtkrém-natúr (07.) kápia paprika fehér kenyér (01,03,06,07,08,11.) E: 681(Kj) 163(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:1,01(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 138(mg)	kenőmájás (10,09,06,07.) paradicsom rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11.) E:1 091(Kj) 261(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 30(mg)	gyümölcs joghurt (07.) tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) E:1 028(Kj) 246(KCal) F: 8(g)Kol: 13(g)Sz: 42(g) Zsir: 4(g)Cuk: 17(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 182(mg)	tejfölös túró (07.) uborka kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08.) E: 668(Kj) 160(KCal) F: 7(g)Kol: 10(g)Sz: 21(g) Zsir: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 46(mg)	zala felvágott margarin-multivitaminos (07.) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11.) E:1 091(Kj) 261(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,19(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 29(mg)