

# Étlap ( Bölcsöde ( r, t, e,u ) 2020.07.20 - 2020.07.26.

<b>Hétfő</b> 2020.07.20	<b>Kedd</b> 2020.07.21.	<b>Szerda</b> 2020.07.22.	<b>Csütörtök</b> 2020.07.23.	<b>Péntek</b> 2020.07.24.
<b>Reggeli</b> <b>marha párizsi</b> <b>margarin-multivitaminos (07,)</b> <b>uborka</b> <b>fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,)</b> <b>citromos limonádé</b>  E:1 030(Kj) 246(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 3(mg)	<b>sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11,)</b> <b>tejeskávé (07,01,)</b> <b>citromos limonádé</b>  E:1 897(Kj) 454(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 52(g) Zsir: 23(g)Cuk: 25(g)Só:0,71(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 240(mg)	<b>főtt tojás (03,)</b> <b>margarin-joghurtos (07,)</b> <b>paradicsom</b> <b>fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,)</b> <b>tej (07,)</b>  E:1 489(Kj) 356(KCal) F: 17(g)Kol:270(g)Sz: 34(g) Zsir: 17(g)Cuk: 9(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 260(mg)	<b>eperlekvár</b> <b>fonott kalács (01,03,07,06,08,11,)</b> <b>vaníliás tej (07,)</b> <b>citromos limonádé</b>  E:1 723(Kj) 412(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 71(g) Zsir: 9(g)Cuk: 43(g)Só:0,55(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 266(mg)	<b>edami sajt (07,)</b> <b>margarin-vajízú (07,)</b> <b>rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,)</b> <b>rostos körtelé</b>  E:1 384(Kj) 331(KCal) F: 11(g)Kol: 27(g)Sz: 38(g) Zsir: 14(g)Cuk: 14(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 214(mg)
<b>Tízórai</b> <b>epres tej (07,)</b>  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)	<b>túró rudi (07,06,05,)</b>  E: 448(Kj) 107(KCal) F: 3(g)Kol: 12(g)Sz: 12(g) Zsir: 5(g)Cuk: 11(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 88(mg)	<b>őszibarack</b>  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)	<b>sárgabarack</b>  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)	<b>tej (07,)</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: 240(mg)
<b>Ebéd</b> <b>nyírségi gombóclevés (01,06,07,09,12,)</b> <b>rizseslecsó-virslivel (01,03,07,09,10,)</b> <b>sárgabarack</b>  E:1 583(Kj) 379(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 12(g)Cuk: 3(g)Só:2,27(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg)	<b>fahéjas meggylevés (01,07,)</b> <b>majonézes sültcsirke (03,10,01,07,09,)</b> <b>zöldséges bulgur</b>  E:1 695(Kj) 405(KCal) F: 22(g)Kol: 32(g)Sz: 43(g) Zsir: 17(g)Cuk: 15(g)Só:1,36(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 20(mg)	<b>rakott cukkini-sertéshússal (07,01,03,09,10,)</b>  E:1 594(Kj) 381(KCal) F: 16(g)Kol:118(g)Sz: 27(g) Zsir: 23(g)Cuk: 1(g)Só:2,04(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 148(mg)	<b>vadas sertésszelet (10,09,07,01,03,)</b> <b>főtt tészta (01,03,)</b>  E:1 241(Kj) 297(KCal) F: 16(g)Kol: 2(g)Sz: 38(g) Zsir: 9(g)Cuk: 3(g)Só:1,48(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 32(mg)	<b>tárkonyos harcsaraguleves (07,09,12,)</b> <b>kelt mákoskalács (Royal) (01,07,03,06,08,11,)</b> <b>alma</b>  E:1 945(Kj) 465(KCal) F: 18(g)Kol: 3(g)Sz: 64(g) Zsir: 14(g)Cuk: 17(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 131(mg)
<b>Uzsonna</b> <b>krémtúró milli (07,)</b> <b>nutribella belgacsokis-teljeskiörlésű ke (01,06,05,11,07,08,)</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)	<b>kenőmájás (10,09,06,07,)</b> <b>tv.paprika</b> <b>kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,)</b>  E:1 071(Kj) 256(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 34(mg)	<b>vajkrém natúr (07,)</b> <b>teljeskiörlésű sós fonott (01,03,06,07,08,11,)</b>  E: 851(Kj) 204(KCal) F: 6(g)Kol: 29(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 2(g)Só:2,98(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 6(mg)	<b>sajtkrém-snidlinges (07,)</b> <b>vajretek</b> <b>kornland kenyér TK (01,11,06,03,07,08,)</b>  E: 654(Kj) 156(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 23(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 151(mg)	<b>sonkás szelet</b> <b>paradicsom</b> <b>vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,)</b>  E: 765(Kj) 183(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 3(g)Cuk: 0(g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 11(mg)